

Opinnäytetyö (YAMK)

Kliininen asiantuntija

2019

Sanna Palletvuori

# OHJAUSVIDEOIDEN KÄYTTÖ VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAMISEN VALMENNUKSESSA

- Tuotos RUORI 2- hankkeelle.

Sanna Palletvuori

## OHJAUSVIDEOIDEN KÄYTTÖ VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAMISEN VALMENNUKSESSA

- Tuotos RUORI 2 – hankkeelle

Työttömyys vaikuttaa haitallisesti sekä terveyteen että toimintakykyyn. Työikäisten työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen työttömyyden aikana, edistää työllistymistä sekä vahvistaa kokonaisvaltista hyvinvointia. Vertaistukihenkilöiden kanssa yhdessä toimiminen, harrastaminen ja liikkuminen tukee hyvinvoinnin kasvua sekä ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena on helpottaa työttömien vertaistukiryhmän ja kimpapakaveritoiminnan ohjaamista. Tavoitteena oli tehdä selkeät ja helposti toteutettavissa olevat ohjausvideot henkilölle, jolla on vähän kokemusta työttömien ryhmänohjauksesta. Ohjausvideoissa olevan sisällön avulla pyritään lisäämään työttömien terveyttä, työ- ja toimintakykyä myönteisellä tavalla.

Kehittämismenetelmänä käytettiin mukaillen spiraalimallia. Ohjausvideoiden tekovaiheessa työttömistä sekä työntekijästä muodostunut asiantuntijajaneeli osallistui ohjausvideoiden arviointiin ja kehittämiseen kyselylomakkeella toteutetun haastattelun avulla. Asiantuntijajaneelille näytettiin ensin kaksi ohjausvideota ja kehittämisideat huomioiden, valmistui vielä kaksi ohjausvideota. Niiden aiheet ovat ”voimavarat ja vahvuudet”, ”pieniä tekoja terveyden edistämiseksi”, ”toiminnallinen ryhmäkerta” sekä ”arjen ensiapu”.

Tämä kehittämisprojekti oli osa RUORI 2- uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn- hankkeetta. Ohjausvideot julkaistiin hankkeen, Kartta kohti hyvää oloa ja kaveruutta – sähköisessä käsikirjassa, <https://kimppakaveri.wordpress.com> sekä ne jaettiin myös Turun ja Salon työttömien yhdistysten käyttöön. Näiden ohjausvideoiden pyrkimyksenä on tukea hankkeessa aloitettu työ sen juurruttamisvaiheessa. Ohjausvideoiden todettiin tarjoavan ideoita, apua ja tukea ryhmänohjaukseen.

### ASIASANAT:

työttömyys, vertaistuki, osallisuus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master of Health Care / Advanced Nursing Practise

2019 | 49 pages, 5 pages in appendices

Sanna Palletvuori

# USE OF TRAINING VIDEOS IN THE LEADING OF THE PEER SUPPORT GROUP

Unemployment has a detrimental effect on both health and functional ability. The maintenance of working and functional ability in people of working age during unemployment promotes employment and strengthens wellbeing overall. Enjoying hobbies and physical activities and spending time with peer support persons support an increase in wellbeing and prevent loneliness and marginalization.

The aim of this development project was to facilitate the management of an unemployment peer support group and buddy system. The aim was to create clear and easy-to-implement instructional videos for people with little experience with managing groups for unemployed people. The content in the instructional videos was targeted at improving the health, working ability and functional ability of unemployed people in a positive way.

An adaptation of the spiral model was used as the method of development. During the production phase of the instructional videos, a specialist panel of both employees and unemployed people participated in assessing and developing the instructional videos by means of an interview and a questionnaire. Two instructional videos were shown to the specialist panel, and two more instructional videos were made based on the ideas for development. Their topics included resources and strengths, small actions to promote health, functional groups and everyday first aid.

This development project was a result of the *“RUORI 2 – a new direction for health, employment and working ability”* project. The instructional videos were published in the project's electronic handbook *“Kartta kohti hyvää oloa ja kaveruutta”* (*A map to wellbeing and friendship*) and they were also distributed for use to unemployment associations in Turku and Salo. These instructional videos aim to support work that was initiated in the project during the consolidation phase.

## KEYWORDS:

unemployment, welfare, wellbeing

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTATEKIJÄT</b>	<b>7</b>
2.1 RUORI 2 - hanke	7
2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tarve	8
2.3 Kehittämiprojektin eteneminen	8
2.4 Kehittämiprojektin organisaatio	10
<b>3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS</b>	<b>11</b>
3.1 Osallisuus	11
3.2 Vertaistuki	14
3.3 Työttömyys	18
3.3.1 Työttömyyden määritelmä ja työttömyysaste	18
3.3.2 Työttömyyden vaikutus terveyteen, hyvinvointiin ja osallisuuteen	18
3.3.3 Työllisyyden esteenä olevat terveyshaasteet ja kuntoutuminen	21
<b>4 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS</b>	<b>24</b>
4.1 Kehittämismenetelmänä spiraalimalli	24
4.2 Ohjausvideot kehittämisprojektin tuotoksena	25
4.2.1 Ohjausvideoiden tekoprosessin kuvaus	26
4.3 Kehittämisprojektissa käytetyt aineistonkeruumenetelmät	28
4.5 Aineiston analysointi	32
<b>5 AINEISTON TULOKSET JA KEHITTÄMISIDEAT</b>	<b>34</b>
5.1 Asiantuntijapaneelilta saadut tulokset	34
5.2 Tulosten tarkastelu ja tuotoksen kehittäminen	37
<b>6 KEHITTÄMISPROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>39</b>
<b>7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI</b>	<b>42</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>45</b>
<b>LIITTEET</b>	
Liite 1: Kyselylomake RUORI 2 – ryhmälle	

## KUVIOT

Kuvio 1. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina	12
Kuvio 2. Työttömien suhteellinen kuolleisuus kuolemasyyn mukaan	21
Kuvio 3. Työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet eläkkeen määräaikaisuuden ja sairausryhmän mukaan vuonna 2018	22
Kuvio 4. Spiraalimalli	24
Kuvio 5. Asiantuntijapaneelin haastatteluprosessi	30
Kuvio 6. Ylä- ja alakategoriat aineiston analyysissä	34

# 1 JOHDANTO

Osallisuudella tarkoitetaan, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta yhdessä muiden kanssa. Ihminen tulee kuulluksi itsenään ja hän voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja ympäristöönsä (Kurki 2016,17). Vertaistuen ydin on osalliseksi tuleminen. Se kuvaa yksilön sisäistä kokemusta ja prosessia, joka toteutuu vertaisten kesken. Vertaistuen tuloksena on voimaantuminen, joka ilmenee tilan löytymisenä omille kokemuksille ja ajatuksille, luottamuksena omiin mahdollisuuksiin sekä kanssaeläjänä olemisessa. (Juntunen 2008.)

Länsimaalaisessa yhteiskunnassa palkkatyö on yksi yhteisölliseen toimintaan osallistumisen muodoista. Työttömyyden tiedetään olevan yhteydessä monenlaisiin vajeisiin yksilön hyvinvoinnissa, kuten taloudellisen toimeentulon ongelmiin, heikkoon terveyteen ja työkykyyn, yksinäisyyteen ja alentuneeseen elämänlaatuun. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.) Työttömyys on tutkimuksen mukaan masennukseen johtava stressaava elämäntilanne (Pelzer ym. 2012). Syy- ja seuraussuhteet eivät kuitenkaan ole yksiselitteisiä. Työttömyys vaikuttaa haitallisesti terveyteen ja hyvinvointiin, mutta toisaalta heikko terveys tai työkyky voi vaikeuttaa työllistymistä tai johtaa työn menettämiseen. (THL 2018.)

Sosiaaliset suhteet ovat erittäin tärkeitä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Sosiaalinen tuki ja taloudellinen turva ylläpitävät hyvinvointia myös työttömyyden aikana. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot voivat ehkäistä syrjäytymistä ja tukea hyvinvointia. Työikäisten työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen työttömyyden aikana on tärkeää tulevan työllistymisen ja oman hyvinvoinnin näkökulmasta. (THL 2018.)

RUORI -2- uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn -hankkeessa tartuttiin työttömien tarpeeseen saada kannustusta ja motivointia oman hyvinvointinsa edistämiseen. Tähän kehitettiin vertaisvalmentaja- ja kimppakaveritoimintamalli. Tämä kehittämisprojekti oli tuotos RUORI-2 hankkeelle ja sen tarkoituksena on helpottaa työttömien vertaistukiryhmän ja kimppakaveritoiminnan ohjaamista. Tavoitteena oli tehdä selkeät ja helposti toteutettavissa olevat ohjausvideot henkilölle, jolla on vähän kokemusta työttömien ryhmäohjauksesta. Ohjausvideoissa olevan sisällön avulla pyritään lisäämään työttömien terveyttä, työ- ja toimintakykyä myönteisellä tavalla.

## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTATEKIJÄT

### 2.1 RUORI 2 - hanke

Tämä kehittämisprojekti oli osa RUORI 2- hanketta. RUORI 2 - hankkeen tavoitteena oli kehittää työttömien työnhakijoiden ja työmarkkinoiden ulkopuolelle olevien työkäisten työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita asiakasta aktivoiden ja kuunnellen. Hankkeessa pyritään kaikkein vaikeimmassa asemassa olevien mahdollisuutta vahvistaa osallisuuden kokemusta sekä kohentaa heidän hyvinvointia ja terveyttä. Työkäisten työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen katsotaan olevan tärkeää työttömyyden aikana työllistymisen sekä oman hyvinvoinnin näkökulmasta. (Turun ammattikorkeakoulu, 2017.)

RUORI 2 -hankkeen kartoitusvaiheessa selvitettiin nuorten ja yli 50-vuotiaiden sekä maahanmuuttajataustaisten työttömien toiveita, odotuksia ja esteitä työ- ja toimintakykyä edistävään toimintaan Turussa, Salossa ja Naantalissa. Kartoituksessa tuli esille, että työttömät kokivat tarvitsevänsä kannustajaa ja motivoijaa, jonka kanssa olisi helpompi aktivoitua oman hyvinvointinsa edistämiseen. RUORI 2- hankkeen tavoitteena on työttömien valmentaminen vertaisvalmentajiksi ja kimppakavereiksi, jotta tuloksena olisi työttömien osallisuuden kokemuksen vahvistuminen sekä aktivoitumisen myötä terveydentilan ja hyvinvoinnin kohentuminen. Työttömät osallistuivat myös hankkeen arviointiin, kehittämiseen ja tiedottamiseen sekä hankkeen tulosten jalkauttamiseen. (Turun ammattikorkeakoulu, 2019.)

Vertaisvalmentaja- ja kimppakaveritoimintaa toteutettiin hankkeen aikana vapaaehtoisuustoimintana yhteistyössä työttömien yhdistysten, kansanterveysjärjestöjen ja urheiluseurojen kanssa. Vertaisvalmentaja- ja kimppakaveritoiminnan toteuttamisesta hankkeen aikana ja sen jatkamisesta hankkeen jälkeen on sovittu Turun ja Salon työttömien yhdistysten kanssa. (Turun ammattikorkeakoulu, 2017.)

RUORI 2- hanke tavoitteli uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. Hanke on sosiaali-, terveys- ja liikunta-alaan liittyvä kehittämishanke. Projektin kesto on 1.9.2017-

30.6.2019. Toiminta alue on alueellinen. Kumppanina on Turun Seudun TST ry, Varis-  
suon Työ ja Toiminta VT ry, Salon Alueen Työttömät ry, Turku, Salo, Raisio. Rahoittajana  
on ESR, kokonaisrahoitus 250 2996 €, josta TuAMK osuus on 62 575 €. Projektista vas-  
taa TuAMK yliopettaja, lehtori ja tuntiopettaja. (Turun ammattikorkeakoulu, 2017.)

## 2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tarve

Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena on helpottaa työttömien vertaistukiryhmän oh-  
jaamista. Tavoitteena oli tehdä selkeät ja helposti toteutettavissa olevat ohjausvideot  
henkilölle, jolla ei ole aiempaan kokemusta työttömien ryhmämuotoisesta ohjaamisesta.  
Ohjausvideoissa olevan sisällön avulla pyritään lisäämään työttömien terveyttä, työ- ja  
toimintakykyä myönteisellä tavalla.

Tarve ohjausvideolle esitettiin RUORI 2- hankkeesta. Näiden ohjausvideoiden on osal-  
taan tarkoitus turvata RUORI 2 – hankkeessa aloitettu työ sen juurruttamisvaiheessa.  
Tarve ohjausvideolle syntyi kokemuksesta, että yhdistysten vastuuhenkilöiden olisi hel-  
pompia jatkaa sekä edelleen kouluttaa työttömien vertaistuki-/kimppakaveritoimintaa, kun  
he saisivat ohjausvideoista konkreettisia vinkkejä, miten toimia ohjaajana.

## 2.3 Kehittämisprojektin eteneminen

Valitsin projektitarjottimilta RUORI 2-hankkeen kehittämisprojektiksi heti koulutuksen  
alussa. Kehittämisprojektini oli toiminnallinen, joka painottui tuotoksen tekoon. Tuotos oli  
ohjausvideosarja RUORI 2- hankkeen juurruttamisvaiheeseen.

Kehittämisprojektin kirjallinen osuus alkoi kirjallisuuskatsauksella, joka toteutui syksyllä  
2017- keväällä 2018. Kansainvälisiä lähteitä hain Cinahl ja PubMedistä. Suomalaisista  
tietokannoista käytin Medicaia sekä eri yliopistojen tietokantoja. Tieteellisiä artikkeleja ai-  
heesta löytyi runsaasti julkaisuarkisto Julkarista, josta löytyi THL:n julkaisemia artikke-  
leita. Kirjallisuuskatsauksen tein hakusanoilla: työttömyys, hyvinvointi, vertaistuki, ver-  
taistukihenkilö, hyvinvointi, opetusvideo, osallisuus, syrjäytyminen, unemployment, wel-  
fare ja wellbeing. Käytin sanoja yksittäin ja erilaisilla yhdistelmillä. Tiedon hakua rajasin



pääsääntöisesti väitöskirjoihin, tieteellisiin artikkeleihin, jotka ovat verkossa saatavissa ja tiedonhaun aikahaarukkana pidin pääsääntöisesti vuosia 2007- 2018.

Osallistuin sovitusti oman mentorini pitämään RUORI- 2 hankkeen ryhmätapaamiseen 19.9-17.10.18 välisenä aikana. Ryhmä kokoontui Turun seudun työttömien yhdistyksen tiloissa Vähä-Heikkilässä. Ryhmä oli koottu henkilöistä, jotka olivat Turun seudun työttömien yhdistyksen asiakkaita. He osallistuivat samoissa tiloissa myös ohjattuun työtoimintaan. Ryhmä kokoontui kerran viikossa. Mukana oli työikäisiä miehiä ja naisia. Osallistumismäärissä oli jonkin verran vaihtelua mutta väkeä oli paikalla 6-10 henkilöä. Näistä ryhmätapaamisista saamani ideoiden ja ajatusten pohjalta työstin ohjausvideosarjan.

Ohjausvideoiden tekovaiheessa työttömät sekä järjestön työntekijä osallistuivat ohjausvideoiden arviointiin sekä kehittämiseen. Ensin tein kaksi videota, jotka näytettiin kohde-ryhmälle, jolloin he osallistuivat videoiden kehittämiseen ja arviointiin. Kehittämisideoiden ja palautteen perusteella valmistui vielä kaksi videota. Niiden aiheet ovat: voimavarat ja vahvuudet, pieniä tekoja terveyden edistämiseksi, toiminnallinen ryhmäkerta sekä arjen ensiapu.

Kehittämisprojektin etenemistä käsiteltiin mentorointiryhmässä. Mentorointiryhmä koostui saman kurssin opiskelijoista sekä tutorista, joka oli myös ohjaajani kehittämisprojektissa. Ryhmässä pidettiin idea, suunnittelu- väliseminaareja sekä lopussa ollut kehittämisprojektin esittely. Kehittämisprojektin selkärangana toimi Turun ammattikorkeakoulun kolmivaiheinen ohjeistus opinnäytetyön prosessista. Ensimmäisessä vaiheessa on aloitus- ja valmisteluvaihe. Toisessa ovat toteutus, dokumentointi, palaute ja kehittäminen. Lopuksi kolmantena vaiheena ovat arviointi, julkistaminen ja arkistointi. (Turun ammattikorkeakoulu 2019.) Väliseminaari oli maaliskuussa 2019. Kehittämisprojektiin kuuluvan tuotoksen palautin huhtikuussa 2019. Projektiorganisaation kehitystuotos siirtyy tilaaja-organisaatiolle käyttöönotettavaksi (Mäntyneva 2016, 19–20). Kehittämisprojektiin esittely oli huhtikuussa 2019. Lopullisen työn palautin syyskuussa 2019, jolloin tein myös kypsyysnäytteeni.

## 2.4 Kehittämisprojektin organisaatio

Projektilla tulee olla selkeä organisaatio, jossa osapuolten vastuut ja roolit ovat selkeästi määritelty. Projektille perustetaan hankkeen tärkeimmistä sidosryhmistä koostuva ohjausryhmä. Ohjausryhmän tehtävänä on valvoa hankkeen edistymistä ja arvioida tuloksia, hoitaa tiedonkulkua, tukea projektipäällikköä suunnittelussa ja projektin strategisessa johtamisessa. (Silfverberg 2007, 98–99.)

Tämän kehittämisprojektin ohjausryhmään kuuluivat Turun Ammattikorkeakoulun RUORI 2- hankkeen työryhmä; hankevastaavana toimiva yliopettaja sekä lehtori ja opettaja. Tutorina toimi klinisen asiantuntija koulutuksen opettaja. TuAMK:n YAMK klininen asiantuntija opiskelija toimi projektipäällikkönä ja mentorina toimii RUORI 2- hankkeessa työskentelevä opettaja.

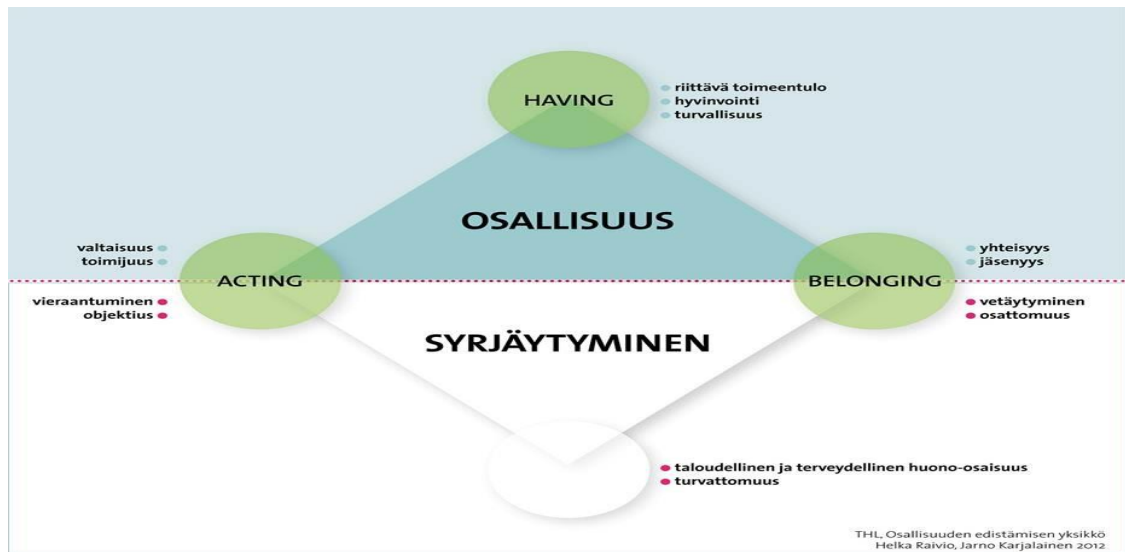
### 3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

#### 3.1 Osallisuus

Osallisuuden edistäminen on nostettu yhdeksi tärkeimmistä keinoista torjua köyhyyttä, syrjäytymistä sekä eriarvoisuutta. Suomen hallitus sekä Euroopan unioni on useissa ohjelmissa ja toimenpide-ehdotuksissa huomionut osallisuuden vaikutuksen merkityksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (THL 2019.) Työttömyys ei tutkimusten mukaan välittömästi lisää riskiä syrjäytymiseen. Se on kuitenkin usein alku prosessille, joka johtaa vakaviin puutteisiin elinoloissa. Työttömyyden ja syrjäytymisen välinen yhteys syntyy kehästä, jossa työttömyys aiheuttaa köyhyyttä, joka puolestaan lisää riskiä työttömyyden pitkittymiseen. Euroopan unionin työllisyysohjelmassa on vuodesta 1997 alkaen nostettu esille työttömyys ja siihen liitetty syrjäytyminen suurena huolenaiheena. Syrjäytymisen torjunta on Eu:n työllisyysstrategioissa nivottu osaksi aktiivista työvoimapolitiikkaa, johon myös Suomi on sitoutunut. Eurooppa 2020 – kasvustrategian yhtenä tavoitteena on täystyöllisyys, jolla tarkoitetaan nykyisten työmarkkinoiden ulkopuolella olevien ryhmien työllisyyden lisäämistä. Köyhyyttä ja eriarvoisuutta on juuri työllisyyden arvioitu torjuvan tehokkaasti. (Raivio & Nykänen 2015.)

Sitä mitä osallisuudella tarkoitetaan, ei ole selkeää yksimielisyyttä vaan sitä pidetään eräänlaisena kattoterminä, jonka alle sijoittuu erilaisia lähestymistapoja ja näkökulmia (Raivio & Karjalainen 2013). Bromell ja Hyland (2007, 5-10) rinnastavat osallisuuden ja osallistumisen käsitteitä rinnakkain, koska näiden merkitys on lähellä toisiaan. Osallisuus heidän mukaansa on yhteiskuntateoreettinen käsite, jossa korostuu tasavertaisuuden mahdollisuus kaikilla yhteiskunnan jäsenillä hyvinvointiin sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Osallistuminen merkitsee yksilölle mahdollisuutta tehdä omaan elämäänsä koskevia päätöksiä ja antaa oman panoksensa yhteistölliseen toimintaan. Raivio & Karjalainen 2013 ( kts. Kuvio 1) on määritellyt osallisuuden kolme ulottuvuutta seuraavasti: Acting sisältää valtaisuuden sekä toimijuuden. Having sisältää riittävän toimeentulon, hyvinvoinnin sekä turvallisuuden. Belonging puolestaan sisältää yhteisöllisyyden ja toiminnallisen osallisuuden yhteisöihin. Näiden tasapaino ilmentää yksilötason hyvinvointia, joka puolestaan heijastuu sosiaalisena kestävyysnä yhteiskunnassa. Tasapainoisella kolmiolla on negatiivinen vastapari, josta näkyy syrjäytymisen ulottuvuudet, vieraantumista, vetäytymistä, osattomuutta, taloudellista ja terveydellistä huono-osaisuutta sekä

turvattomuutta. Vajaus negatiivissa kolmiossa lisää syrjäytymisriskin kasvua ja osallisuuden heikkenemistä.



Kuvio 1. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina

Osallisuus ei ole yksilön pysyvä ominaisuus tai tila, joka voidaan saavuttaa. Osallisuus vaihtelee elämänvaiheiden ja -tilanteiden mukaan. Osallisuuden asteen ja yhteiskunnallinen toimintakykyämme muuttuu myös eri elämänkaaremmen vaiheissa. Eri ikä- tai elämänvaiheissamme olemme osallisempia ja yhteiskunnallisesti aktiivisempia, kuin joissakin toisissa. (Raivio 2018, 32.) Osallisuutta mittaava testausväline löydettävissä sähköisesti verkossa; [www.osallisuustesti.fi](http://www.osallisuustesti.fi). (THL 2018).

Osallisuutta voidaan tarkastella yksilön, yhteisön sekä yhteiskunnallisella tasolla. **Yksilön näkökulmasta** osallisuus näkyy sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisessa sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistumisessa (Rotko 2013). Sosiaalinen toimintakyky määritellään kyvyksi toimia läheisissä yksilöiden välisissä suhteissa sekä eri yhteisöissä. Sosiaalinen toimintakyvyn ollessa hyvä, se näkyy positiivisesti vuorovaikutuksessa sosiaalisen verkoston kanssa, rooleista suoriutumisessa, sosiaalisena osallistumisessa ja yhteisyyden sekä sosiaalisen osallisuuden kokemuksina. Sosiaalisen toimintakyvyn ollessa heikko, ongelmat näkyvät vaikeuksina selviytyä arjessa vastaan tulevista tehtävistä, sekä vaikeuksina sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutustilanteissa. (THL 2018.) Elämä koostuu hyvin arkisina pitämistämme asioista, kuten terveydestä ja itsestä huolehtimisesta, asumisesta ja kodin ylläpidosta, talouden suunnittelusta ja hallinnasta, perheenjäsenenä sekä opiskelu- tai työtoverina toimimisesta sekä lukuisista pienemmistä kokonaisuuksista. Näihin asioihin emme kiinnitä juurikaan huomiota, kun

ne sujuvat hyvin, mutta kun niiden suhteen nousee ongelmia, niiden vaikutukset toimintakykyisyyteemme ja osallisuuteemme voivat olla hyvinkin merkittäviä. (Raivio 2018, 46.)

Yksilötasolla osallisuuden tarkoitetaan myös tuen saamista itsenäiseen päätöksentekoon sekä itsensä ilmaisuun (Rotko 2013). Filosofi Hegelin ajatuksen mukaan ihmisen on oltava ensin arvokas muiden silmissä voidakseen olla sitä omissa silmissä. Siten osallisuus omassa elämässä on ennen kaikkea sitä, että voi elää kuultuna, nähtynä, arvostettuna osana erilaisia vuorovaikutussuhteita, ryhmiä ja yhteisöjä. Autonomia edellyttää elämän ymmärrettävyyttä ja hallittavuutta. Sitä voidaan lisätä tai vähentää siten, kuinka kunnioittavasti tai epäkunnioittavasti esimerkiksi eri palveluissa ihmiselle vaihtoehdot esitetään, tai annetaanko ihmiselle aikaa ja tilaa pohtia päätöstään. Kun ihminen pystyy käsittelemään saamaansa informaatiota, hän pystyy ottamaan itseä koskevat asiat haltuun, vastuun niistä ja vaikuttamaan niihin. (Isola ym. 2017, 25.)

Osallisuuteen liittyy myös tunteen tasolla voimaantumista liittyen omiin voimavaroihin sekä omaan elämänhallinnan kokemukseen (Rotko 2013). Asiakslähtöisessä ajattelumallissa vahvistetaan asiakkaan omaan kokemukseen sekä hänen aktiivista osallistumista. Kun huomio on asiakkaan voimavaroissa ja niiden hyödyntämisessä vajavuuksien sijaan, asiakkaasta tulee aktiivinen osallistuja, joka voi suunnitella omaa elämäänsä ja pystyy tekemään päätöksiä itsenäisesti. Asiakslähtöisessä ajattelumallissa korostuu itsemääräämisoikeuden korostuminen sekä ajatus siitä, että sisäinen motivaatio auttaa tekemään elämäntapoihin pysyviä muutoksia paremmin kuin ulkoinen motivaatio. (Uimari 2013, 14,17.)

**Yhteisön tasolla** osallisuus on yksilön kokemus ryhmään kuulumisesta, yhteisöllisyydestä sekä vertaistuen riittävää saamista (Rotko 2013). Osallisuus ymmärretään tavallisesti tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossain yhteisössä esim. työn, harrastusten tai järjestötoiminnan kautta. Yhteisöissä osallisuus tulee esille sen jäsenten arvostuksena, luottamuksena ja tasavertaisuutena sekä mahdollisuuteen vaikuttaa asioihin omassa yhteisössä. (THL 2018.)

Sosiaaliset taidot liittyvät kykyihimme selviytyä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Kyse on erityisesti itseilmaisuun liittyvistä taidoista, kyvystä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä ottaa vastuuta myös muista, mutta myös esimerkiksi kyvystä luottaa toisiin. Elinym-

päristö, lapsuuden kokemukset ja omat luonteenpiirteemme vaikuttavat siihen, millaiseksi sosiaaliset taitomme tosiasiallisesti kehittyvät. Koska ne vaikuttavat olennaisesti elämämme ja arkemme sujumiseen, on niitä joskus tarpeen opetella ja harjoitella lisää. (Raivio 2018, 45.)

**Yhteiskunnan tasolla** osallisuudelle luodaan edellytykset lainsäädännön ja palveluiden kautta (Rotko 2013). Osallistumiseen huomion kiinnittäminen tapahtuu niin kulttuurissa ja käytännötoimissa kuin myös rakenteissa ja strategia tasoilla. Yhteiskunnan palveluilla esim. sosiaali- ja terveyspalveluilla, työllistämispalveluilla on iso rooli osallistumisen edistämisessä. Eri tasoilla olevat toimivat ovat tärkeitä osallistumisen vahvistamisessa. (THL 2018.) Yhteiskuntaa olisi rakennettava niin, että se kannustaisi osallistumaan päätöksentekoon ja yhteisölliseen toimintaan. Palvelujen tuottajilta odotetaan asiakaskeistä ja ihmisen voimavaroja vahvistavaa, asiakkaalle varhaista tukea antavaa työotetta. Palveluja olisi kehitettävä ja arvioitava yhdessä niiden käyttäjien kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014:13, 13.) Osallisuuden tunne tulee vaikuttamismahdollisuuksista sekä kuulluksi tulemisen tunteesta. (Rotko 2013.)

Yhteiskunnallisella tasolla osallisuudella tarkoitetaan myös jokaisen mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin (THL 2018). Toimintakykyinen ja hyvinvoiva väestö takaa myös yhteiskunnalle hyötyä. Talouden kestävyyttä vahvistetaan investoimalla kansalaisten terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. Terveys ja työkyky pidentää työuria ja lisää työn tuottavuutta. Kansalaisten terveydentilan, työ- ja toimintakyvyn parantaminen vähentää palveluiden tarvetta ja hillitsee sosiaalimenojen kasvua. (STM 2014:13, 13.)

### 3.2 Vertaistuki

Vertaistuki on ollut luonnollinen osa perheiden, sukujen ja tuttavien jokapäiväistä kanssakäyntiä, mutta teollistumisen seurauksena suurperheiden ja yhteisöjen määrä väheni ja rakenne mureni muuttoliikenteen kasvaessa suuntana maalta kaupunkiin. Muutokset perheiden ja naapureiden rooleissa ovat tekijöitä, joiden katsotaan olevan vertaistukitoiminnan laajenemisen ja vertaisryhmien kasvun syynä. (Jantunen 2008, 24.) Vertaistuki toimintaa pidetään kuitenkin perheiden ja ystävien välistä tuttavuutta tavoitteellisempänä ja siihen voidaan liittää säännönmukaisia käytäntöjä (Jantunen 2008; Levine & Perkins

1987, 24). Mikkonen (2009) sekä Nylund (2005) mukaan vertaistuki tarkoittaa henkilölle samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksiaan ja tietoaan toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki on omaehtoista, vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt tukevat toinen toistaan. Samankaltaisten kokemusten jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä. Vertaistuen avulla ymmärretään paremmin mennyttä ja sitoudutaan nykyhetkeen ja se antaa myös toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. (Mielenterveystalo.fi.) Vertaistuki on kirjallisuudessa määritelty kokemukselliseen tietoon perustavaksi sosiaaliseksi tueksi, jota annetaan ja saadaan keskenään samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten välillä (Jantunen, 2008, 23). Dennis (2003) mukaan vertaistuki määritellään ” sellaiseen luotuun sosiaalisen verkoston antamaksi emotionaaliseksi, informatiiviseksi ja arviointiavuksi, joilla on kokemuksellista tietoa tietystä käyttäytymisestä tai stressaavista tekijöistä ja samanlaisia piirteitä kuin kohderyhmällä. Tukea kohdennetaan ihmisen terveyteen liittyvään todelliseen tai mahdollisesti potentiaaliseen seikkaan”.

Vertaistuki ilmenee yhteiskunnan erilaisissa toimintakonteksteissa ja vertaistuen käsitteeseen sisältyy erilaisia toimintoja. Ensitiedolla tarkoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollossa tilannetta, joka järjestetään esim. vakavan sairauden diagnoosin saaneille, vammautuneille ja henkilön lähiomaisille. Ensitiedolla välitetään erilaisista sairaus ja vammaisryhmän vertaistukitoiminnasta. Ensitietoa järjestää terveydenhuolto ja erilaiset potilasyhdistykset joko yhdessä tai erikseen. (Mikkonen 2009, 46.) Sopeutumisvalmennus on kuntoutuksen lakisääteinen palvelumuoto. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön mukaan sopeutumisvalmennuksen mukaan sopeutumisvalmennuksen tavoitteena on ohjata avunsaajaa elämään täysipainoista elämää sairaudesta riippumatta. (Mikkonen 2009, 46-47.) Vertaistukea voi esiintyä monessa muodossa. Vertaistuki voi olla kahdenkeskistä tukihenkilötoimintaa tai ryhmässä tapahtuvaa vertaistukiryhmätoimintaa. Vertaistukea voi saada kasvotusten tai netin välityksellä. Vertaistuki toiminta voi olla ammattitahon järjestämänä tai lähteä liikkeelle yksityisten henkilöiden oma-aloitteisuudesta. (THL 2018; Kingsnorth 2011, 833-834).

**Tukihenkilö/ Vertaistukija** jakaa tuettavan kanssa samanlaisen kokemuksen, mutta hän on jo pidemmällä omassa prosessissaan. Hän on selviytynyt kriisistä, haluaa hyödyntää kokemuksesta saamaansa tietoa ja haluaa tukea toisia sairastuneita. Vertaistu-

kija on yleensä vapaaehtoinen, tehtävänsä koulutettu ja sitoutunut vaitioloon. (Terveyskylä.fi.) Tukihenkilö ottaa huomioon tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet sekä pyrkii vahvistamaan hänen omia selviytymiskeinoja sekä voimavaroja. Tuen muotoina ovat keskustelu ja konkreettisten asioiden hoitaminen yhdessä tuettavan kanssa, esimerkiksi virastoissa (Mielenterveysseura.fi).

Tukihenkilötoimintaa järjestävät erilaiset liitot ja yritykset. Toimijoita sijoittuu eri sektoreihin. Toimintaperiaate määrittää hyvin pitkälti sen kuuluuko toimija yksityiseen sektoriin, julkiseen sektoriin vai kolmanteen sektoriin. Yksityiseen sektoriin luokitellaan ne, joilla työnantajana on yhtiö, yksityinen henkilö, yritys, säätiö, osuuskunta tai yhdistys sekä itsenäiset yrittäjät ja ammatinharjoittajat. Muut kaksi sektoria ovat julkinen sektori, johon luetaan valtio ja kunnat. (Tilastokeskus 2019.) Kolmannella sektorilla toimii kansalaisjärjestöt ja vapaaehtoinen kansalaistoiminta, kolmatta sektoria voi kutsua myös vapaaehtoissektoriksi (Konttinen 2019).

**Koulutettu kokemusasiantuntija** on kokemusasiantuntija koulutuksen käynyt henkilö, jolla on omakohtaisesta kokemusta siitä sairaudesta, jonka kokemusasiantuntijana hän toimii. Asiantuntijuutta kertyy oman kokemuksen lisäksi myös toipumiseen, palveluiden käytön tai läheisen sairastumisen seurauksena. Kokemusasiantuntijuutta voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalalla monin tavoin. Hän voi olla muun muassa asiakastyössä, palvelumuotoilussa, strategiatyössä, suunnittelu- ja arviointitehtävissä, työryhmän asiantuntijajäsenenä, tiedottajana, kouluttajana ja tutkijana. Kokemusasiantuntijan käytöllä varmistetaan palveluiden vastaavan käyttäjäkunnan tarpeisiin. Asiantuntijatehtävät vaativat aiheen riittävää teoreettista ja kokemukseen perustuvaa hallintaa. Vertaisuus voi olla kokemusasiantuntijuuden perusta. Kokemusasiantuntijat saavat toiminnastaan palkion toimiessaan eri tahoilla asiantuntijana mutta vertaisen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja he toimivat myös pääasiassa omassa viiteryhmissään. (Holmberg 2016, 194.)

**Vertaistukiryhmä** on yksi vertaisuuden toteutumisen paikka. Vertaistukiryhmässä samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset voivat solmia auttamiseen ja tukemiseen liittyviä vastavuoroisia suhteita. Ryhmän toiminnan ei tarvitse rajoittua vain kriisien tai vaikeiden elämäntilanteiden yhteiseen käsittelyyn, vaan samalla voidaan saavuttaa yhteisyyttä ja ystävyyssuhteita. Suurimmassa osassa suomalaisista ryhmistä on ollut kyse surusta, sairaudesta tai menetyksestä, mutta esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen ja itsensä kehittämiseen suunnatuissa ryhmissä tärkeää on ilo ja yhdessäolo. Vertaistukiryhmä



muodostuu joukosta ihmisiä, joilla usein ei ole yhteistä elämänhistoriaa. Ryhmään tulo on valinta, jonka taustalla on sekä tarve päästä yhteyteen samoja kokeneiden ihmisten kanssa sekä toive voida liittyä ryhmän muodostamaan yhteisöön. Ryhmälle merkityksen antavat mukaan tulevien ihmisten yksilölliset kokemukset. Suurin osa vertaistukiryhmistä on pienryhmiä, joissa jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmäläisten kanssa. (Laatikainen 2010.) Vertaistukiryhmiä voi olla erilaisia. On vertaisryhmiä, jossa varsinaista ohjaajaa ei ole mutta kokoonkutsuja on nimetty. Vertaistukiryhmässä voi olla myös vapaaehtoinen mutta koulutettu ohjaaja. Ammattilaisen ohjaamia vertaistukiryhmiä on myös tarjolla. Internet ja sosiaalinen media tarjoaa teema-kohtaisia ryhmiä ja yhteisöjä. Ryhmissä on yleensä ylläpitäjä tai moderaattori. (Terveyskylä.fi.)

Vertaistuen avulla tukea tarvitseva henkilö saa tietoa mahdollisesta sairaudestaan, sen vaikutuksista elämäään, hoitomuodoista ja toipumisesta. Saman kokeneilta voi saada käytännön vinkkejä sairauden kanssa elämiseen. Vertaisten kanssa käydyssä keskustelussa tukea tarvitseva henkilö saa vastauksen usein kysymyksiin, mitä itse ei osaisi vielä edes kysyä. Sairauden tai elämäntilanteen eri vaiheissa tunteet voivat vaihdella tai voi olla, ettei tunne juuri mitään. Vertaistuesta on mahdollista saada kokemuksen siitä, että itselle hämmentävä tilanne ja siitä aiheutuvat reaktiot ovat normaaleja. Toiveikkuus herää, kun näkee ja kuulee, miten joku on selviytynyt sairaudestaan tai haastavasta elämäntilanteesta ja selviää elämästään siitä huolimatta. Vertaistuen antaminen on myös merkityksellistä ja lisää vertaistukijan kokemusta ja tietoa ja antaa merkityksellisyyden tunteen, kun voi auttaa toista ihmistä. Vertaistuki on aina myös vuorovaikutusta. Vertaistuki on sekä antamista että saamista. Myös vertaistuen antaja kokee hyvän vuorovaikutuksen voimauttavana. Vertaistukitoiminnasta saa voimavaroja arkeen, vaihtelua elämään ja uusia ystäviä. (Terveyskylä.fi.)

### 3.3 Työttömyys

#### 3.3.1 Työttömyyden määritelmä ja työttömyysaste

Suomessa seurataan työllisyystilannetta tilastokeskuksen työvoimatutkimuksella. Tilastokeskus julkistaa kerran kuukaudessa työvoimatilanteen. Työvoimaan kuuluvat kaikki ne 15-74 -vuotiaat henkilöt, jotka olivat tutkimusviikolla työllisiä tai työttömiä. Marraskuussa 2017 tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan työttömyysaste Suomessa oli 7,1 prosenttia eli 190 000 henkilöä. Työttömiä miehiä oli 7,8 % ja työttömiä naisia oli 6,3%. Virallinen työttömyysaste lasketaan 15-74-vuotiaiden työttömien osuudesta suhteessa saman ikäiseen työvoimaan. Työtön on henkilö, joka on tutkimusta tehtävällä viikolla työtön. Hän voi olla myös henkilö, joka on etsinyt työtä aktiivisesti viimeisen neljän viikon aikana ja hän voisi ottaa työtä vastaan seuraavan kahden viikon kuluessa. Työttömäksi lasketaan myös henkilö, joka odottaa sovitun työn alkamista kolmen kuukauden kuluessa, jos hän voisi aloittaa työssä kahden viikon sisällä. Työttömäksi lasketaan myös työpaikastaan toistaiseksi lomautettu, jos hän täyttää edellä mainitut työnhaku- ja työnvastaanottokriteerit. Pitkäaikaistyöttömäksi luokitellaan, kun henkilö on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä 12 kk tai pidemmän ajan. Marraskuussa 2017 pitkäaikaistyöttömiä oli Suomessa yhteensä 91 800 henkilöä, joista miehiä oli 52 600 ja naisia 39 200. (Tilastokeskus 2017.)

Turun työttömyysaste oli marraskuussa 2017 12,8 %. Se jatkoi kesällä 2016 alkanutta laskuaan edellisvuoteen verrattuna. Vuosi sitten marraskuussa 2016 Turun työttömyysaste oli 15,4 %. Koko maan työttömyysaste laski vuoden 2016 marraskuusta 2,2 prosenttiyksikköä. Pitkäaikaistyöttömien määrä laski Turussa edellisvuodesta 958 hengellä ja oli vuoden 2017 marraskuussa 4421. Alle 25-vuotiaita työttömiä oli marraskuussa 1310, laskua edellisvuodesta 234. (Turun kaupunki 2018.)

#### 3.3.2 Työttömyyden vaikutus terveyteen, hyvinvointiin ja osallisuuteen

Työttömäksi joutuminen on useimmille kriisi, joka koettelee kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita. Työttömät voivat tutkitusti keskimäärin huonommin ja ovat sairaampia kuin työlliset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan erityisesti pit-

käaikaistyöttömien terveystottumukset sekä terveydentila ovat heikompia kuin työssäkäyvien. Toisaalta huono terveys ja mielenterveysongelmat ovat yhteydessä korkeampaan työttömyysriskiin ja pidempään työttömyyden keston. (Turun Amk 2019; THL 2018.)

Hyvinvointia mitataan yhä useammin elämänlaadulla, jota muovaavat terveys ja materiaalin hyvinvointi, samoin kuin yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Hyvinvoinnin mittaaminen on monimutkaista, sillä tutkijatkaan eivät ole yksimielisiä siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Yhtä mieltä ollaan kuitenkin siitä, että hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joten sitä ei voi mitata yhdellä mittarilla. (THL 2018.) Perinteinen bruttokansantuotteella mitattu hyvinvointi käsite on väistymässä uusien arvojen ja hyvinvoinnin mittaamistapojen tieltä. Perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen bruttokansantuotteen kasvu ei enää lisää hyvinvointia entiseen tapaan. Hyvinvoinnin määrittelemisen ja mittaamisen painopiste on siirtymässä aineellisen vaurauden korostamisesta elämisen merkityksellisyyden ja ihmissuhteiden arvostamiseen sekä huono-osaisuuden välttämiseen. (Kajanoja 2018.) Heponiemi ym. (2008) toteavat artikkelissaan, että työttömien terveysinterventioita on tehty vähän sekä Suomessa että muualla. Tavallisesti työttömille suunnattujen interventioiden tavoitteena on ollut kehittää heidän henkilökohtaisia taitojaan, selviytymiskeinojaan tai vähentää stressiä; mielenkiinnon kohteena on vain harvoin ollut fyysinen terveys.

Sydän- ja verisuonisairauksista on saatu eniten tutkimusnäyttöä työttömyyden haittavaikutuksista terveyden tilaan (Clark ym. 2009). Työttömyyden on ajateltu olevan yhteydessä somaattiseen sairastavuuteen epäsuorilla vaikutusmekanismeilla. Työttömyydestä aiheutuvat taloudelliset vaikeudet heikentävät esimerkiksi ravinnon ja asumisen laatua. Työttömyys lisää epäterveellisiä elintottumuksia kuten alkoholinkäyttöä ja tupakointia ja aiheuttaa stressiä. Stressillä on puolestaan todettu yhteys esimerkiksi immuunipuolustuksen heikkenemiseen, kolesterolitason nousuun ja kortisolin erityksen lisääntymiseen. Työttömyydestä aiheutuvalla psyykkisellä kuormittuneisuudella on yhteys moniin pitkäaikaisille sairauksille altistaviin kehon toiminnan muutoksille. (Pekkala ym. 2012.)

Työterveyshuoltoon palvelun piiriin kuului 93 % palkansaajista vuonna 2009, ja 92 %:lle heistä se sisälsi sairaanhoitoa, monesti erikoissairaanhoitoa. Työttömät taas joutuvat työterveyshuollon hoidon ulkopuolelle perusterveydenhuollon piiriin. Heille ei usein kirjoiteta edes sairauslomaa, vaikka se onkin suositus. Terveystoimintalain muutoksella

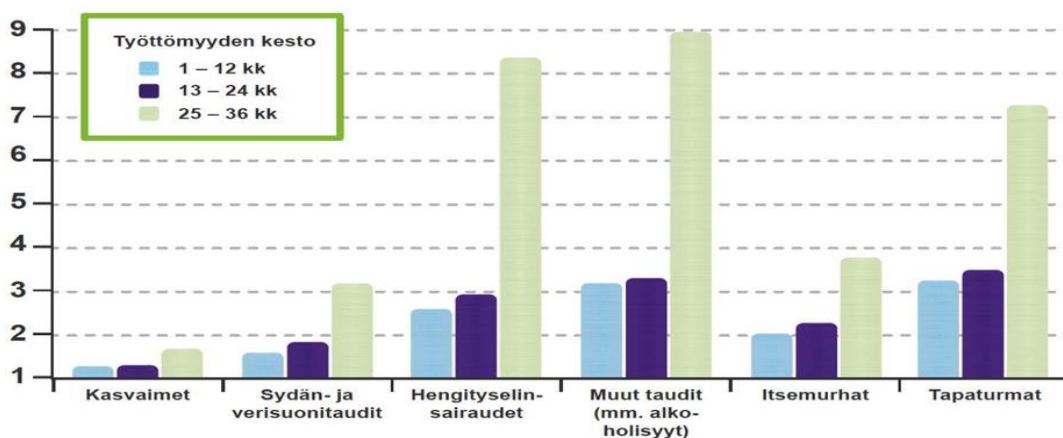
1.5.2011 edellytettiin kuntien järjestävän työttömien ehkäisevän terveydenhuollon ja terveystarkastukset. (Taipale 2013,129.) Työelämän ulkopuolella olevan väestön mielen-terveys on heikompi kuin työllisten. Erityisesti työttömyys on riski mielenterveydelle, eivätkä työttömien palvelut aina tunnista mielenterveysperusteisia työkyvyn haasteita. Myös epätyypillisissä työsuhteissa työskentelevät jäävät usein työsuhteeseen perustuvien palveluiden ulkopuolelle, vaikka heidän työolosuhteensa voivat usein olla psyykkisesti kuormittavia. Työttömien ja ns. pätkätöissä työskentelevien mielenterveyden edistämiseksi on siten erityisen suuri tarve. (Wahlbeck ym. 2017.)

Työttömyyden on tutkimuksessa havaittu lisäävän päihteiden käyttöä, varsinkin yli 3 kk kestävä työttömyys lisäsi kannabiksen (USA) käyttöä. Päihteiden käyttö taas hankaloittaa työnsaantia ja johtaa pitkäaikaistyöttömyyteen. (Boden ym. 2017.) Tästä seuraavaa kierrettä kutsutaan selektioiksi. Selektiolla tarkoitetaan, että vaikka toisaalta työttömyys johtaa huonoon terveyteen, myös huono terveys voi johtaa korkeampaan työttömyysriskiin. Terveemmät siis työllistyvät nopeammin ja heikomman terveyden omaavat henkilöt joutuvat todennäköisemmin työttömiksi. (THL 2018 ; Saikku 2011, 15; Böckerman & Ilmakunnas 2009.) Päihteiden ongelmakäyttö, varsinkin kun se on edennyt pitkälle, vaikeuttaa yksilön ja ryhmien osallisuuden kokemuksia. Päihteidenkäyttäjillä on tavallisesti yhteiskuntaan ja yhteisöihin kuulumattomuuden tunteita ja heidän sosiaaliset verkostonsa ovat usein kaventuneet. Käyttäjät ovat ehkä menettäneet perheensä, ystävänsä ja muita tärkeitä arkielämän ihmissuhteita. Päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuuden ongelmat ja puutteet nousevat esille jokapäiväisessä arkielämässä – ongelmina palvelujärjestelmässä, arjen asioinnissa sekä huonona kohteluna arjen kanssakäymisessä. (Särkelä 2009.)

Selkein vaikutus työttömyydellä on henkilön toimeentuloon ja pitkittyessään työttömyys lisää riskiä köyhyyteen (THO 2018). Köyhyyttä mitataan yleensä pienituloisuudella. Pienituloisiksi määritellään henkilöt, joiden kotitalouden kulutusta kohden lasketut käytettävissä olevat tulot ovat alle 60 prosenttia mediaanitulosta. (Hetemäki 2011.) Laihiala & Ohisalo (2017) ovat tutkineet suomalaista köyhyyttä leipäjonoissa. Heidän mukaansa suurimmat leipäjonossa käyvät ryhmät ovat iäkkäät eläkkeellä olevat naiset ja toisaalta työikäiset tai ikääntyvät, pitkään työttömänä olleet miehet. Pitkäaikaistyöttömät miehet näkyvät myös yleisemmissä köyhyystilastoissa ryhminä, joissa köyhyys on pitkittynyt. Pitkittyneessä köyhyydessä on nähtävissä toivottomuutta, kun tilanteen muuttumista ei ole näköpiirissä, ja se vaikuttaa taas monin tavoin elämänhallintaan ja hyvinvointiin.

Vaikka köyhyysriskissä elää lähes saman verran miehiä ja naisia, kaikkein huono-osaisimmista suurin osa on miehiä. Suurimmista huono-osaisten ryhmistä kuten päihteiden ongelmakäyttäjistä ja asunnottomista valtaosa on miehiä, ja miesten kuolleisuus- ja itsemurhaluvut ovat naisia korkeammat. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, kuinka päihdehuollon tyypillinen asiakas on mies, jonka asiakkuutta värittää yksinäisyys, asunnottomuus, heikko työmarkkina-asema ja muutenkin hauras sosioekonominen asema.

Työttömyyden pitkittymisen ja toistuvuuden on havaittu alentavan työkykyä ja lisäävän kuolleisuutta. Vakavimmillaan työttömyys näyttäytyy suurina kuolleisuus eroina työttömien ja työllisten välillä (kts. Kuvio 2). Tällöin puhutaan usein terveyskuilusta työllisen ja työttömän työvoiman välillä. 25-vuotiaiden työttömien miesten odotettavissa oleva elin-iän ennuste oli 5,6 vuotta ja naisten 1,7 vuotta lyhyempi kuin työllisten. Tiedot käyvät ilmi ammattikuolleisuustutkimuksesta, jossa tarkastellaan vuonna 1995 työttömänä olleita ja heidän kuolleisuuttaan seuraavan viiden vuoden jaksolla. (THL 2018.)



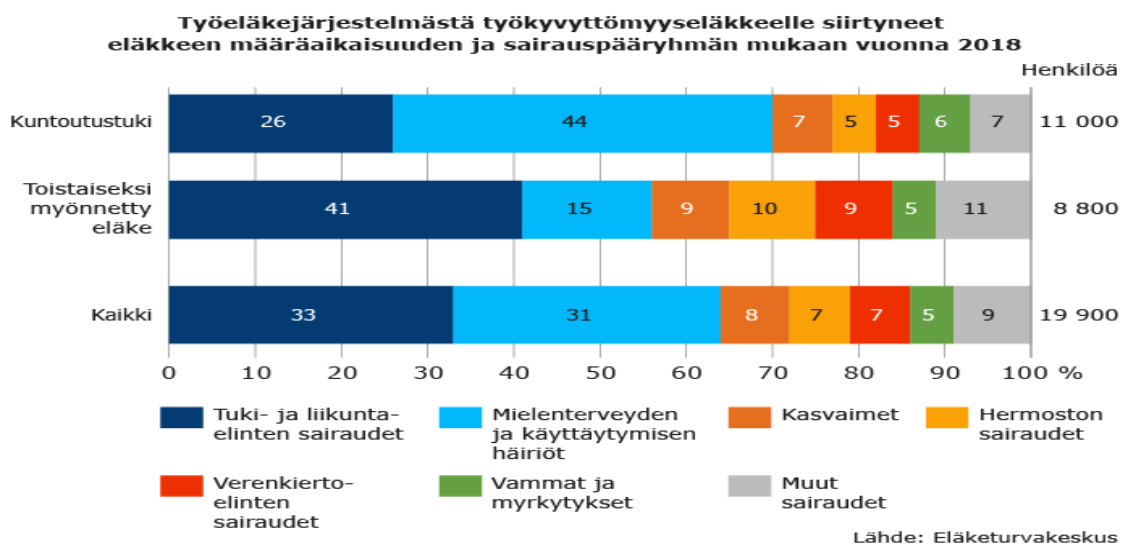
Kuvio 2. Työttömien suhteellinen kuolleisuus kuolemasyyyn mukaan

### 3.3.3 Työllisyyden esteenä olevat terveyshaasteet ja kuntoutuminen

Jos työkyky on heikentynyt, silloin henkilöllä on oikeus työkyvyttömyyseläkkeeseen. Työkyvyttömyyden perusteella myönnettäviä etuuksia ovat määräajaksi myönnettävä kuntoutustuki sekä toistaiseksi myönnettävä työkyvyttömyyseläke. Täyden työkyvyttömyys-

eläkkeen myöntämisen edellytyksenä on, että työkyky on alentunut vähintään 60 prosenttia. Toistaiseksi myönnettävä työkyvyttömyyseläke jatkuu vanhuuseläkeikään saakka. (Työeläke.fi. 2019.)

Työeläkejärjestelmän työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi 19 900 henkilöä vuonna 2018. (Kts kuvio 3). Eläkkeistä yli puolet myönnettiin kuntoutustukena. Työkyvyttömyyseläke myönnetään joko toistaiseksi tai määräaikaisena kuntoutustukena. Kuntoutustuki myönnetään oletuksella, että henkilön työkyky pystytään hoidolla tai kuntoutuksella ainakin jossain määrin palauttamaan. Kuntoutustuen myöntäminen edellyttää hoito- tai kuntoutussuunnitelman. Kuntoutustuelle siirtyneistä lähes puolella työkyvyttömyyden syynä oli jokin mielenterveyteen liittyvä sairaus. 25% kuntoutustuelle siirtyneistä työkyvyttömyyden syynä olivat tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Kaikkien muiden sairauspuoryhmien osuudet olivat alle 10 prosenttia. Toistaiseksi myönnetylle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneillä työkyvyttömyyden syyt olivat kuntoutustuesta eriävät. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien osuus oli selvästi suurin, 40 prosenttia. Mielenterveysyyt olivat toiseksi suurin ryhmä 15%. Seuraavaksi tulevat toistaiseksi myönnetylle eläkkeelle hermoston sairaudet, kasvaimet ja verenkiertosairaudet. (Eläketurvakeskus 2019.)



Kuvio 3. Työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet eläkkeen määräaikaisuuden ja sairausryhmän mukaan vuonna 2018

Sairaus ja työkyvyttömyys eivät ole sama asia. Vaikka henkilöllä olisi diagnosoitu sairaus, hän ei välttämättä ole työkyvytön. Sairauspäiväraha, kuntoutustuki ja työkyvyttömyyseläke myönnetään vain työkyvyttömyyden perusteella ( Kansaneläkelaitos 2019).

Jos työkyky heikentyy, asiaan tulee puuttua ajoissa ja hakeutua kuntoutukseen. Se on ensisijainen vaihtoehto silloin, kun työkyvyn kanssa on ongelmia (Työeläke.fi 2019).

Kuntoutuksen pyrkimyksenä on yksilön toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen. Kuntoutus on myös yhteiskunnallinen järjestelmä, jonka tavoitteena on vaikuttaa koko väestön toimintakykyyn, työkykyyn ja sosiaaliseen selviytymiseen. Kuntoutusprosessiin sisältyy ei vaiheita. Prosessin aluksi tarvitaan lääketieteellinen arvio sairauden tai vamman aiheuttamasta kuntoutustarpeesta. Tämän jälkeen tehdään suunnitelma koska kuntoutuksen tulee olla yksilöllistä ja tavoitteellista. Suunnitelma voi olla palvelusuunnitelma, opiskelu- ja kuntoutussuunnitelma tai esim. lääkinnällisen kuntoutuksen suunnitelma. Varsinainen kuntoutus on prosessi, joka etenee eri vaiheiden, toimenpiteiden ja palveluiden kautta. Kuntoutujalla on tarjolla erilaisia tukimuotoja kuntoutusajan toimeentulon turvaamiseksi. (Kuntoutusportti 2016.)

Kuntoutuksen tavoitteena on lisätä sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen ihmisen toimintakykyä. Kuntoutuksen avulla voidaan edistää itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä. Fyysisen toimintakyvyn palauttamiseen esim. tuki- ja liikuntaelinsairauksissa ja toimintakyvyn ylläpitämiseen tähtäävä kuntoutus on lääkinnällistä kuntoutusta. Kuntouttava työtoiminta on pitkäaikaistyöttömille tarkoitettu lakisääteinen kuntoutusmuoto. Ammatillinen kuntoutus on mahdollinen, jos sairaus aiheuttaa uhan työkyvyttömyydestä. Kansaneläkelaitos ja työeläkelaitokset järjestävät lakisääteisesti tukea ansiokyvyn parantamiseen. Kela järjestää ammatillista kuntoutusta myös työ- ja ansiokyvyn olennaisen heikentymisen perusteella. Kuntoutuspsykoterapia tulee kyseeseen, jos työ- tai opiskelukyky on mielenterveyden häiriön vuoksi uhattuna. Kela korvaa 16–67-vuotiaiden kuntoutuspsykoterapian kustannuksia. Sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan vaikeasti syrjäytyneiden henkilöiden paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen vahvistamalla kuntoutettavan sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. Pääosa kuntoutuspalveluista on maksuttomia. Osasta kuntoutuspalveluja, kuten terapioiden ja kuntoutuslaitosjaksoista, peritään asiakkaalta maksu. Työtapaturmasta, ammattitaudista tai liikennevahingosta johtuvan kuntoutuksen kustannukset korvataan tapaturma- ja liikennevakuutuksesta. Vakuutuslaitos korvaa kuntoutuksen kustannukset kuntoutujalle sen suuruusina kuin kuntoutuja joutuisi ne itse maksamaan. Kuntoutujalle korvataan kuntoutuksen ajalta täysimääräinen ansiomenetys. (STM 2019.)

## 4 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

### 4.1 Kehittämismenetelmänä spiraalimalli

Tässä kehittämisprojektissa käytettiin spiraalimallia ohjausvideoiden työprosessissa. Ensimmäisellä kehällä tehtiin kaksi ohjausvideota, jotka asiantuntijapaneeli arvioi ja niiden toimivuutta testattiin. Toisella kehällä tehtiin vielä kaksi ohjausvideota ensimmäisen kehän arvioinnin ja kehittämisideoiden pohjalta. Spiraalimalli soveltaminen tukee kehittämisprojektia, jossa tuotosta arvioidaan jo sen tekovaiheessa ja siihen tehdään haastattelussa esille tulleita muutoksia. Kehittämisprosessin eteneminen voidaan hahmottaa jatkuvana syklinä eli spiraalina. Kehittämistoiminnan vaiheet muodostavat kehän, jossa perusteluvaihetta seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi. (kts. Kuvio 4.) Prosessi kuitenkin etenee ensimmäisen kehän jälkeen, ja sitä seuraa uusia kehiä perusteluineen, organisoimisineen, toteutuksineen ja arvioimisineen. Spiraali sisältää siis useita peräkkäin toteutettuja kehiä. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tulokset asetetaan aina uudestaan arvioitaviksi. Arvioinnin tuloksena hankkeen perusteluja täsmennetään, kuten myös organisointia ja toteutusta. Kehittämistoiminta onkin tässä mielessä jatkuva prosessi. (Salonen 2013,14; Toikko & Rantanen 2009, 67-68.)



Kuvio 4. Spiraalimalli

Spiraalimallin mukainen kehittäminen edellyttää pitkäjänteistä prosessia. Ensimmäinen kehä muodostaa lähtökohdan kehittämiselle. Sen aikana kehittämistoiminnan perusteluja, organisointia, toteutusta ja arviointia testataan, mutta näihin asioihin kiinnitetään



huomiota myös seuraavien kehien aikana. Näin uudet kehät aina täydentävät edellisiä. Kehittämistoiminta tarkentuu prosessin aikana. Kehittämisen tuloksellisuus on usein kiinni siitä, kuinka monta kehää tai kierrosta kehittämisprosessin aikana ehditään toteuttaa. Reflektio eli arviointivaihe on se keskeinen solmukohta, jossa kehittymistä tapahtuu. Kehittäminen ei johda ehdottomaan totuuteen, vaikka sen tulos olisikin juuri tällä hetkellä toimiva ja hyvä, vaan kehitys ja arviointi jatkuu. (Toikko & Rantanen 2009, 67-68.)

#### 4.2. Ohjausvideot kehittämisprojektin tuotoksena

Tässä kehittämisprojektissa tehtiin tuotoksena neljä ohjausvideota. Kehittämisprojektin toiminallisen menetelmän tuloksena syntyy tuotos, joka sisältää tuotteen, oppaan, palvelun, toimintatavan tai minkä tahansa uuden menetelmän, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi (Salonen 2013, 24). Tavoitteena on konkreettinen tuotos, eikä tutkimus. Tuotos ei kuitenkaan yksin riitä. Tuotoksen tekemisestä tehdään kirjallinen raportti, jonka tulisi täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset eli sen tulee olla kriittistä, analyysoivaa ja olla sidoksissa viitekehykseen sekä valittuun tietoperustaan. Raportin tulee olla ehyt tekstikokonaisuus, joka etenee loogisesti, havainnollisesti ja tehtävänannon mukaisesti. (Vilkka & Airaksinen 2004, 6-7.)

Raportin on oltava enemmän kuin pelkkä tuotos, se on kokonaiskuvaus alakohtaisesta ammatillisuudesta, kehittämistoiminnan ymmärtämisestä sekä tekijän omasta oppineisuudesta (Salonen 2013, 24). Kehittämisprojektin tekeminen edellyttää tekijältään valmiutta tuoda esille sekä henkilökohtainen että toiminnallinen tieto mukaan työhön ja sen myötä koetukselle. Toiminnallinen tieto taitona rakentuu jo ennalta tunnetun päälle. Tällä tarkoitetaan sitä, että tuotoksessa työn aihe rakennetaan jo opitun tiedon ja taidon päälle, joka on hankittu opiskelun tai työelämän kautta. Tämä tarkoittaa, että tuomme työhön omaksumamme uskomukset, arvot ja asenteet sekä aikaisemmat tieto/ taitomme. Tuotosta ei tuoteta kuitenkaan oman kokemustiedon pohjalta vaan materiaasta ja aineistosta, joka on sitä varten kerätty. Oma kokemus suhteutetaan tähän kirjalliseen materiaaliin. (Vilkka & Airaksinen 2004, 16-17,19.)

Kehittämiprojektin raportissa on hyvä huomioida lukijat kiinnittämällä huomiota ulkoasuun, luettavuuteen ja konkreettisuuteen. Kehittämiprojektin raporttia voi elävöittää kuvin, dokumentein tai vaikkapa videoklipsein, jotka lisäävät sen mielenkiintoisuutta sekä selkeyttää kehittämissuunnitelmissa syntyneen tuotoksen kokonaisuutta. Kehittämissuunnitelman raportissa tuotos voidaan sijoittaa sen loppuun tai se voi olla myös erillinen liitetiedosto. Kuitenkin on keskeistä ymmärtää, että raportti on kirjallinen esitys hankkeesta, josta on tehty itsenäinen tuotos. (Salonen 2013, 24.)

#### 4.2.1 Ohjausvideoiden tekoprosessin kuvaus

Videokamera on uusi kynä. Viimeistään videokameroiden myötä videokuvaamisesta on tullut osa tavallisen kansalaisen arkea. Sanotaankin, että elämme simulaatiokulttuurissa, jossa havaintomme syntyvät yhä useammin median välityksellä. (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 23.) Audiovisuaalisen materiaalin hyödyntäminen on lisääntynyt lähiaikoina huomattavasti. Videon vahvuutena sekä ovat tunteen herättäminen, oivalluksen ilo, huvittuneisuus, ärtymys tai myötätunto, jotka auttavat katsojaa muistamaan sisällön. (Ailio 2015, 4-5.)

Videon sisällön suunnittelu aloitetaan miettimällä, millä tavalla kohtauksia tarvitaan. Millaisia elementtejä videossa käytetään; esim. haastattelu, toiminta auditiivisessa ympäristössä, kuvat materiaaleista ja puhe suoraan kameraan. (Ailio 2015, 10.) Videon tekeminen on monivaiheinen prosessi. Ensin on idea tai visio, joka kirjoitetaan käsikirjoitukseksi. (Aaltonen 2002, 14.) Aloitin sisällön suunnittelun miettimällä; millaisia kohtauksia tarvitaan, millaisia elementtejä käytän, kuten kuvia ja tekstiosuuksia materiaaleista sekä missä ympäristössä videot kuvataan. Käsikirjoituksen kohtausluettelo on sen peruselementti. Kohtaus tarkoittaa yhdessä ajassa tai paikassa tapahtuvaa toiminnallista kokonaisuutta. Kun aika tai paikka vaihtuu, alkaa uusi kohtaus. Jokainen tällainen vaihdos numeroidaan peräkkäiseksi kokonaisuudeksi. Jokainen kohtaus tarvitsee omat kuvansa eikä kohtauksesta toiseen voi siirtyä toiseen levottomasti. (Ailio 2015, 9.) Lähdin liikkeelle siitä, että otan keskimäärin kolme pääteemaa, joiden ympärille kunkin videon koostan. Ryhmitin videot siten, että alussa oli aina sama RUORI 2- hankkeen teksti ja alustus videoiden sisältöön ja käyttöön. Sen jälkeen johdattelin kunkin videon teemaan.

Käsikirjoituksen voi tehdä haluamallaan tavalla. Seuraavanlainen käytäntö on todettu hyväksi: Paperiarkki jaetaan pystysuorassa kahteen eri palstaan. Vasemmalla puolella

lukee mitä kuvassa tapahtuu, myös piirustuksia voi käyttää. Siihen voidaan merkitä myös kuvakulmat, rajaukset, kuvakoko sekä zoomaus. Oikealle puolelle kirjataan toiminnan kuvaus, kameran liike ja äänet. (Digimaikka 2016; Leponiemi 2010, 50.) Jokaisen videon sisältö voidaan tiivistää yhteen positiiviseen kysymykseen tai väitelauseeseen, johon se etsii vastausta. Tätä väitettä sanotaan premennensiksi. Premenssin hahmottamisessa voi auttaa kysymys, että mitä katsoja ajattelee nähtyään videon. Premissistä muodostuu videon käsikirjoituksen otsikko. (Ailio 2015, 9.)

Käsikirjoituksen kohtausluettelon tein tietokoneliuskalle kohtaus kerrallaan. Tein käsikirjoituksen, jossa käytin apuna videoiden lopussa mainittuja lähdesivustoja. Suunnittelin mitä kuvassa näkyy, kuten kuvakulmat, kuvakoko. Tulostin kuvamateriaalia tehtäviin lähdemateriaalina käyttämieni lähteiden verkkosivuilta. Valokuvat on poimittu pääasiassa Pixabay – kuvapankista, jota voi ilman tekijänoikeusrikkomusta käyttää kaikenlaisiin käyttötarkoituksiin.

Ohjausvideota kuvatessa sekä video että stillkuvat on viisainta kuvata samalla laitteella, jolla myös editointi tapahtuu ajan säästämiseksi. Kuvaus etenee käsikirjoituksen mukaisesti ja siihen tehdyssä järjestyksessä. Kuvauskohtauksien välissä voi ottaa stillkuvia eri kuvakulmista ja eri kuvakoossa. Näitä kuvia voi käyttää hyvin välikuvina. Kuvaus kannattaa tehdä liikkumattomalla kameralla. Kameran tai iPadin voi tukea telineeseen, jotta kuva on mahdollisimman vakaa. Otos kannattaa kuvata yhdellä kuvakoolla. (Digimaikka 2016.) Tein videot iMovie ohjelmalla iPadillä. Opettelin ohjelman käyttöä harjoittelemalla ja katsomalla ohjeistusta YouTube kanavalta. Kuvaukset tein kotona.

Valaistuksen olisi hyvä olla kirkas mutta tasainen ja pehmeä. Myötävalo on turvallinen valinta. Sivuvalon varjo voi aiheuttaa ongelmia ja vastavalo jättää kohteen alivalottuneeksi. Kuvasin päivällä, jolloin valaistus oli kirkas mutta tasainen ja pehmeä. Aurinkoisena päivänä valitsin ajankohdan, jolloin myötävalo oli mahdollisimman hyvä. Äänen laatua on vaikea pitää tasaisena, tästä syystä kannattaa ottaa testivedoksia äänen laatua arvioidessaan. Huomiota kannattaa kiinnittää taustameteleihin, jota on hankala editoida pois. Editoinnissa on mahdollisuus poistaa kokonaan ääni kuvakohtauksesta ja toisaalta kuvaan pystyy lisäämään taustamusiikkia tai puhetta jälkikäteen. (Digimaikka 2016.) . Tehtävissä kuvassa oli tehtävään tekoon liittyen kuvia ja nauhoitin päälle ääniraidan, jossa kerron tehtävästä. Nämä nauhoitukset tein tilassa, jossa kaikua ei tullut. Äänenlaatu vaihteli ja sitä oli haastavaa säätää tasaiseksi.

Editointi oli sujuvaa Imovie ohjelmalla mutta äänenlaadun pitäminen tasaisena eri otosten välillä oli haastavaa. Hankkeesta luvattiin editointiapua ja äänen laatua pystyttiin taustoittamaan ja parantamaan ennen ohjausvideoiden käyttöönottoa. Ohjausvideot editoidaan koska harvoin käsikirjoitus toteutuu aivan suunnitelman mukaan. Leikkausvaiheessa on palattava käsikirjoitukseen ja muokattava se uudelleen kuvatun kaltaisesti. Kokonaisuuden työstäminen kirjallisesti uudelleen, selkeyttää ja auttaa keskittymään tavoitteeseen. (Ailio 2015, 57.) Editointi voidaan jakaa seuraaviin päävaiheisiin, otosten asettelu editointiohjelmaan, otosten keskinäisten suhteiden hienosäätö, otosten välisten siirtymien pohdinta, otosten väri ja valotusten tasapainottaminen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi sekä äänen ja musiikin käyttö sopivissa kohdissa (Ang 2006, 166).

#### 4.3 Kehittämisprojektissa käytetyt aineistonkeruumenetelmät

Ohjausvideoiden tekovaiheessa työttömistä sekä työntekijästä muodostunut asiantuntijajaneeli osallistui ohjausvideoiden arviointiin kyselylomakkeella tehdyn haastattelun avulla.

**Asiantuntijajaneelin käyttö** soveltui RUORI 2 -hankkeen tavoitteisiin, jossa työttömät osallistuvat myös hankkeen arviointiin, kehittämiseen ja tiedottamiseen sekä hankkeen tulosten jalkauttamiseen. (Turun ammattikorkeakoulu, 2017.) Tämä toteutettiin tässä kehittämisprojektissa siten, että ohjausvideoiden tekovaiheessa työttömät sekä järjestön työntekijä osallistuivat myös ohjausvideoiden arviointiin sekä kehittämiseen. Tutkimussuunnitelmaa laadittaessa on suunniteltava, keneltä tutkimusaineisto kerätään eli ketkä ovat tiedon lähteitä. Tämä valinta on myös perusteltava. Tutkimukseen osallistujat valitaan sen mukaan, kuka parhaiten tietää kokemuksellisesti tutkimuksen mielenkiinnon kohteena olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2014, 58-59; Hirsjärvi ym. 2007, 176-177.) Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on ihminen, hänen elämänsä ja sen ympärille liittyvät merkitykset. Ihmisen asema ja osuus on laadullisessa tutkimuksessa kahdella tasolla; kysymys on tutkimuksen tekijästä itsestään sekä tutkimukseen osallistuvien ihmisten asemasta tiedon luomisessa. Voidaankin puhua tutkimuksen toimijoista tai osallistujista eikä tutkimuksen kohteista. (Kylmä & Juvakka 2014, 16, 20; Hirsjärvi ym. 2007, 156-157.)

**Strukturoidussa haastattelussa** eli lomakehaastattelussa käytettiin valmiiksi koostettua kysymyslomaketta (Kts. Liite 1.) Lomakkeessa on kysymysten ja väitteiden muoto ja

esittämisjärjestys määritelty. Kysymyslomakkeessa voi olla monivalintakysymyksiä ja/ tai avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymysten vahvuuksia ovat, että vastauksia on helppo vertailla keskenään, se tuottaa vähemmän monenkirjavia vastauksia. Vastaajan on helppo tunnistaa asiaa muistamatta sitä, joten vastaaminen helpottuu. Vastauksia on helpompi käsitellä ja analysoida tietokoneella. Avointen kysymysten vahvuuksiin kuuluu, että se antaa mahdollisuuden vastaajille ilmaista itseään sanoin. Se antaa myös mahdollisuuden nähdä vastaajan motivaatioon liittyviin seikkoihin sekä vastaajan viitekehykseen ja avoimet kysymykset auttavat myös monivalintatehtäviin annettujen poikkeavien vastausten tulkinnessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 196, 203.) Haastattelun avulla pyritään luomaan käyttäjäymmärrystä palvelun kehittämisen tueksi. Haastatteluissa tilannetta elävoitetään havainnollistavalla oheismateriaalilla, josta haastateltava saa apuvälineitä oman ajattelun ja vastaamisen tueksi. Oheismateriaalilla voidaan helpottaa vastaajan asemaa ja lievittää haastattelutilanteen aiheuttamaa jännitystä. (Living Lab 2012.)

Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena oli helpottaa työttömien vertaistukiryhmän ja kimpapakaveritoiminnan ohjaamista. Tavoitteena oli tehdä selkeät ja helposti toteutettavissa olevat ohjausvideot henkilölle, jolla on vähän kokemusta työttömien ryhmäohjauksesta. Kysymyslomakkeen kysymykset (Liite 1.) oli laadittu niin, että ne vastaisivat kehittämisprojektin opetusvideoiden arviointi ja kehittämistarpeeseen.

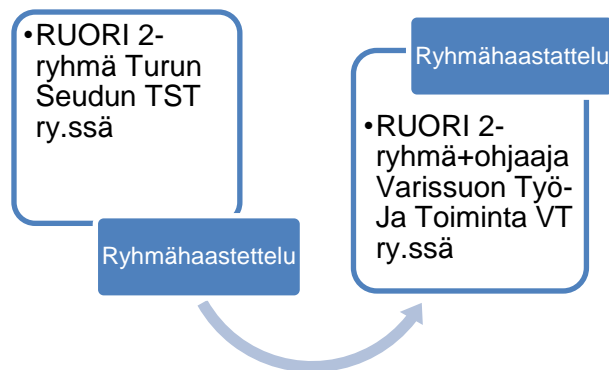
Kehittämisprojektin tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitä vahvuuksia ja heikkouksia kohderyhmään kuuluvat kokivat ohjausvideoihin kuuluvassa sisällössä?
2. Mitä mieltä kohderyhmään kuuluvat olivat ohjausvideoiden käytöstä ohjauksensa tukena

#### 4.4 Aineistonkeruun toteutuksen kuvaus

Asiantuntijapaneeliin osallistuvat ryhmät (Kts. Kuvio 5) ja tutkimusajankohdat sovittiin RUORI 2 -hankepalaverissa tammikuussa 2019. Paikalla olivat kaikki RUORI-2 hankkeeseen kuuluvat vastuuhenkilöt. Hankepalaverissa sovittiin myös, että seuraavassa hankepalaverissa esitän ensimmäisen ohjausvideon työryhmälle. Hankepalaverissa helmikuussa 2019 esittelin ensimmäisen ohjausvideon ”voimavarat ja vahvuudet”. Paikalla

olivat jälleen kaikki kehittämisprojektin ohjausryhmään kuuluvat henkilöt sekä tutor-opettaja. Tämän jälkeen valmistui suunnitelman mukaisesti myös toinen ohjausvideo ”pieniä tekoja terveyden edistämiseksi”. Työskentely aloitetaan määrittelemällä haastattelututkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymykset ja teemat. Kohderyhmä sekä haastatteluun osallistujat määritellään. Haastattelurunko laaditaan tutkimusteemojen pohjalta ja viimeistellään haastatteluiden oheismateriaali. Haastattelut toteutetaan tosielämän todellisessa käyttöympäristössä. (Living Lab 2012.)



Kuvio 5. Asiantuntijajaneelin haastatteluprosessi

Molemmat ohjausvideot esiteltiin Turun seudun TST ry:ssä viikolla 8. Paikalla oli kaksi RUORI 2- hankkeeseen kuuluvaa ryhmäläistä, ja he molemmat osallistuivat tutkimukseen. Paikalla oli myös mentorini, joka ohjasi kyseistä RUORI 2- ryhmää. Henkilökunta oli pyynnöstä järjestänyt tietokoneen ja valkokankaan, jolloin muistitikulle tallennettujen ohjausvideoiden näyttö onnistui hyvin. Ryhmäläisille oli mentorini toimesta kerrottu jo edellisellä ryhmäkerralla, että tutkija olisi tulossa näyttämään ohjausvideoita seuraavalla ryhmäkerralla. Tutkija kertoi tarkemmin itsestään, kehittämisprojektista, sen tavoitteesta ja tarkoituksesta. Tutkija kävi läpi myös tutkimustilanteen etenemisen suunnitelman, jossa esittelyn yhteydessä tutkittavat saivat informaatiota myös vapaaehtoisuudesta tutkimukseen osallistumisesta ja siinä keskeyttämisen mahdollisuudesta tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkija korosti ryhmäläisten merkitystä ohjausvideoiden kehittämisessä ja arvioinnissa. Molemmat ryhmäläiset toivat esille halunsa osallistua tutkimukseen. Seuraavaksi he saivat kysymyslomakkeen (Liite 1) ja se käytiin läpi yhdessä ja tutkittavat

saivat esittää kysymyksiä. Kysymyksiä he eivät esittäneet, vaan kokivat ymmärtävänsä kaikki kohdat informaation jälkeen. Ohjausvideot katsottiin peräkkäin ja sen jälkeen tutkittavat saivat mahdollisuuden vastata kysymyslomakkeeseen. Aikaa heillä meni noin 15 minuuttia, kyselylomakkeen kanssa. Molemmat tutkittavat olivat vähäpuheisia eikä varsinaista keskustelua syntynyt tutkimustilanteen jälkeen. Turun seudun TST ry:n henkilökunnan edustajaa ei saatu suunnitelmasta poiketen osallistumaan tutkimukseen heidän työkiireiden vuoksi.

Toinen tutkimuskerta oli Varissuon Työ- ja Toiminta VT ry:ssä viikolla 9 helmikuussa 2019. Paikalla oli seitsemän RUORI 2-hankkeeseen kuuluvaa ryhmäläistä ja yksi ryhmänohjaaja henkilökunnan edustajana. Kaikki kahdeksan osallistuivat tutkimukseen. Tutkimukseen osallistui siis yhteensä 10 henkilöä. Laadullisessa haastattelututkimuksessa osallistujia on yleensä vähän. Jos osallistujia on paljon ja aineisto on hyvin laaja, se saattaa vaikeuttaa aineiston analyysiä ja oleellisten seikkojen löytymistä. Ryhmän hyvä koko on 3-12 henkilöä tilanteesta ja aiheesta riippuen. Mitä suurempi ryhmä, sen enemmän se vaatii ryhmän ohjaamiselta. (Kylmä & Juvakka 2014, 27, 84; Hirsjärvi ym. 2007, 176; Vilkkä 2005, 126). Ryhmähaastattelun luonne voi vaihdella vapaamuotoisesta hyvinkin rajattuun ja ohjattuun kulkuun. Haastattelu voi perustua selkeisiin kysymyksiin ja ohjaavan henkilön keskeiseen asemaan mutta ryhmähaastattelu voi olla myös avoimen yksilöhaastattelun kaltainen ja edetä ryhmän toiminnasta lähtöisin. (Jyväskylän yliopisto/ koppa 2015.)

Tutkimustilanne eteni samankaltaisesti kuin ensimmäiselläkin kerralla, valkokankaan sijaan ohjausvideot katsottiin isolta televisioruudulta. Oma mentorini oli jälleen paikalla ja hän tunsu ryhmän myös entuudestaan. Tutkimukseen osallistunut ryhmänohjaaja, oli ollut RUORI 2-ryhmän aikana kaikissa ryhmäkerroissa mukana osallistujana ja hänelle ryhmäläiset olivat tuttuja muista Varissuon Työ- ja Toiminta VT ry:n toiminnoista. Tutkittavat saivat alkuinfon samaan tapaan kuin ensimmäiselläkin tutkimuskerralla. Haastattelutilanteessa samat kaksi videota esitettiin kohderyhmälle, jolloin hekin osallistuivat videoiden kehittämiseen ja arviointiin. (Kts. Kuvio 5.) Ohjausvideot esitettiin peräkkäin ja tämän jälkeen tutkittavat saivat täyttää kyselylomakkeen. Haastattelu voidaan tallentaa esimerkiksi täyttämällä lomake, tekemällä muistiinpanoja, äänittämällä tai videoimalla (Jyväskylän yliopisto/ koppa 2015).

Tutkimustilanne oli hieman erilainen, kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläisiä etsittiin koska osa ei ollut palannut tutkimustilannetta edeltävältä tauolta takaisin ryhmätilaan.

Ryhmä oli myös melko levoton ja keskittymiskyvyn kanssa oli selkeästi haasteita ja kyseiset tutkittavat toivatkin tämän esille. Tutkimustilanteen jälkeen ryhmäläiset osallistui-  
vat keskusteluun ja olivat aktiivisesti mukana tilanteen jälkipuinnissa. Kaksi tutkittavaa sanoivat tippuneensa kärryiltä jossain vaiheessa, vaikkakaan sitä ei kyselylomakkeen vastauksista pystynyt tunnistamaan. Tutkija sai mahdollisuuden kahdenkeskiseen kes-  
kusteluun tutkimukseen osallistuneen ryhmänohjaajan kanssa. Tutkija teki muistiinpa-  
noja keskustelusta ohjaajan kanssa ja nämä liitettiin osaksi tuloksia avoimiin kysymysosi-  
oihin. Kaikkea keskustelussa ilmenneitä asioita ei tutkija saanut raportoitavaan muotoon  
mutta tutkijan mielestä ohjausvideoiden kehittämisen kannalta oleelliset asiat tuli huomi-  
oitua.

#### 4.5 Aineiston analysointi

Laadulliseen tutkimuksen aineiston analyysiksi sopii teemoittelu. Teemoja eli keskeisiä  
aiheita muodostetaan etsimällä tekstistä ja vastauksista yhdistäviä tai erottavia seikkoja.  
Teemoittelu voi olla myös teorialähtöinen, jossa jonkin teorian pohjalta ohjautuvaa tee-  
moittelua voi käyttää. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Teemoja voidaan  
käyttää aineistojen käsittelyssä, jossa tutkija rakentaa jälkikäteen teemarungon, jota vas-  
ten hän analysoi aineistoaan. Kun teemarunko rakennetaan jälkikäteen, se voidaan tee-  
moitella jonkin prosessin mukaan. Tällöin puhutaan aineistolähtöisestä teemoitte-  
lusta. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2019.)

Kun aineistoa järjestellään teemojen mukaan, kunkin teeman alle kootaan haastattelulo-  
makkeesta ne kohdat, joissa puhutaan kyseisen teeman aiheesta. Tutkimusraportissa  
esitetään yleensä teemojen käsittelyn yhteydessä näytepaloja, sitaatteja. (Saaranen-  
Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kyselylomakkeella saadut vastaukset poimittiin likert-  
asteikolta ja laskettiin prosenteiksi helpottamaan vastausten tulkintaa. Vapaa sana koh-  
dat lisättiin sellaisenaan sitaateiksi muodostettuina, asiantuntijapaneelilta saatuihin tu-  
lostien aineistoon.

Aineistolle etsitään tutkimuskysymyksen mukaisia vastauksia. Tunnistetaan asiat, joista  
olla kiinnostuneita, ja näitä ilmaisevia lauseita pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi, ai-  
neisto ryhmitellään, muodostetaan alakategorioita, yläkategorioita, pääkategorioita sekä

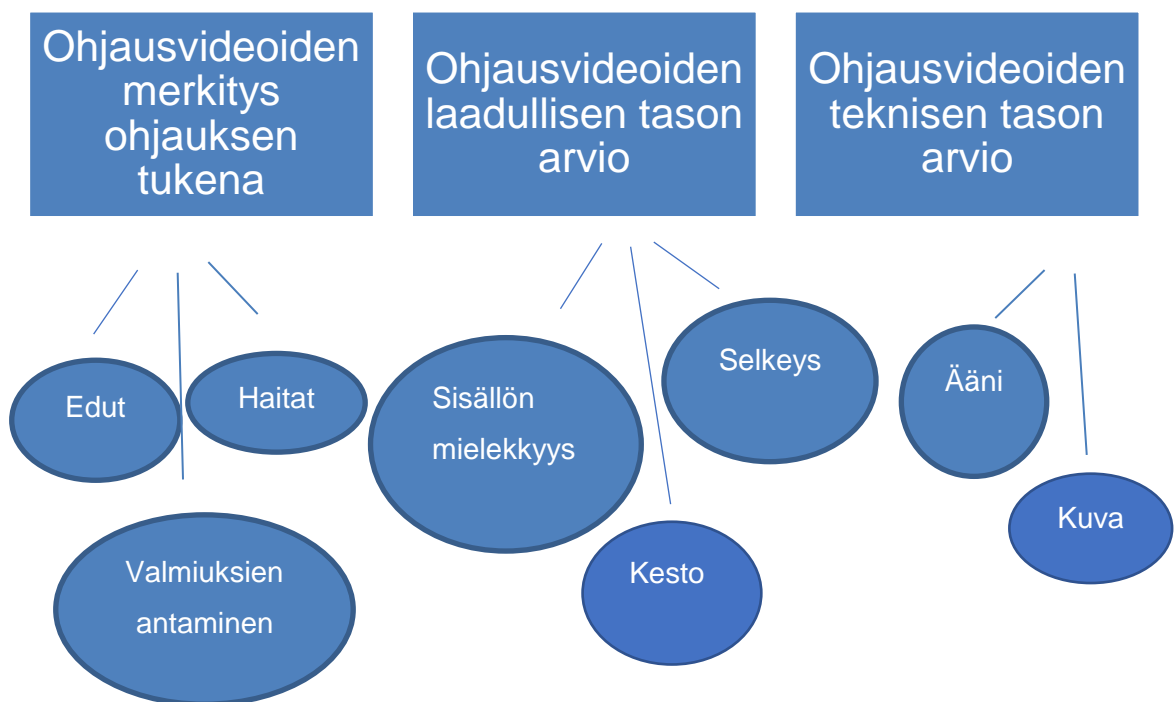


yhdistäviä kategorioita. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 114, 115.) Haastattelut ja tehtävät dokumentoidaan. Lopuksi analysoidaan tulokset ja jäsennetään kerätty käyttäjäymmärrys havainnolliseen muotoon (Living Lab 2012).

## 5 AINEISTON TULOKSET JA KEHITTÄMISIDEAT

### 5.1 Asiantuntijapaneelilta saadut tulokset

Kysymyslomakkeella oli Likert asteikolla esitettyjä kysymyksiä (Liite 1) yhteensä kuusi, kaikki 10 henkilöä vastasi näihin kysymyksiin. Likert asteikko oli janalla 1-5, jossa 1 oli heikoin ja 5 vahvin luku. Poikkeuksena oli videon pituutta arvioitava kysymys, jossa janan nro. 3 vastasi sopivaa, joka oli vahvin luku. Tuloksen analyysin yhteydessä vastaukset muutettiin prosentiksi, jotta vastausten tulkinta helpottuisi. Ohjausvideoiden merkitys ohjauksen tukena osiossa, jossa haettiin audiovisuaalisen menetelmän vahvuuksia ja heikkouksia, oli ”vapaa sana” osuus ilman likert- asteikkoa. Aineiston analysoinnin pohjalta tulokset ovat tässä kehittämisprojektissa laitettu kolmeen yläkategoriaan ja yhteensä kahdeksaan alakategoriaan ( Kts. kuvio 6).



Kuvio 6. Ylä- ja alakategoriat aineiston analyysissä

## Ohjausvideoiden merkitys ohjauksen tukena

1. Mitä VAHVUUKSIA koet videon käytöstä ohjaamisen tukena?

*"Vahvuus on, että videon saa katsoa monta kertaa tarvittaessa*

*, siis on saatavilla, kun tarvitset"*

*"Jotkut saattavat seurata paremmin"*

*"Vaihtelua opetukseen"*

*"Tuki ohjaukselle"*

*"Hyviä ideoiden synnyttäjiä"*

2. Mitä HEIKKOUKSIA koet videon käytöstä ohjaamisen tukena ?:

*"Jos asia ei aukea/ ei ymmärrä niin ehkä vaikeaa palata asiaan"*

*"En löytänyt heikkouksia"*

*"Keskittymisongelmia videoiden seuraamisessa"*

Kyselyssä kartoitettiin valmiutta toimia ohjaajana / vertaisohjaajana, esitettyjen ohjausvideoiden avulla, ohjaten ryhmää tai toimimaan ohjaajan parina. Vastaukset sijoittuivat koko janelle kuitenkin niin, että 60% vastaajista koki, että ehkä kykenisi toimimaan ryhmän-/ vertaisohjaaja, Loput 40% sijoittuivat janelle; en pystyisi- kyllä pystyisin välille.

*"Auttaisi ainakin käynnistämisvaiheessa"*

*"Toisen kanssa pystyisin"*

## Ohjausvideoiden laadullisen tason arvio

Kysymykseen kuinka ymmärrettäviä videot mielestäsi olivat, haastateltavista videoita piti vähintään ymmärrettävinä 80% vastaajista ja erittäin ymmärrettävinä niitä piti 20% vastaajista.

*"Eteneminen oli loogista ja rauhallista"*

*"Selkeä ja maltillinen"*

Mielenkiinnon säilyminen koko videon ajan kartoittavaan kysymykseen asiantuntijapaneelin edustajista 50% videot onnistuivat säilyttämään mielenkiinnon osittain, melko hyvin 20% ja erittäin hyvin 30% vastaajista.

*"Hyvä oppimateriaali"*

*"Aihe oli mielenkiintoinen, mutta uskoisin että aika moni nähnyt ja kuullut monta kertaa"*

*"Osittain samaa/ jo läpi käytyä asiaa"*

*"Vaikutti enemmän rentoutumisvideolta"*

Videoiden pituuden arvioinnissa sopivan pituisina niitä piti 80 % vastaajista tai hieman liian pitkinä ne kokivat 20% vastaajista.

*"Saatu mahtumaan riittävästi tietoa pituuteen nähden"*

*"Sopiva"*

## Ohjausvideoiden teknisen tason arviointi

Äänen laadun arvioinnissa tyydyttävänä äänenlaatua piti 20%, kohtalaisen hyvänä vastaajista 40 %. Hyvänä ääntä piti 30 % ja 10% piti ääntä erinomaisena.

*"Siinä missä puhuit naama kameralle, niin ääni tuli niin kuin tynnyristä"*

*”Puhe oli selkeää, mutta äänen laatu oli epätasaista”*

*”Jopa liian korkea, kuuli hyvin silti”*

*”Enemmän taustääntä”*

Kuvan laadun arvioinnissa vastaajista 60 % piti sitä melko hyvänä. Hyvänä kuvan laatua piti 40 %.

*”Kuin ammattilaisen tekemä”*

## 5.2 Tulosten tarkastelu ja tuotoksen kehittäminen

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli: Mitä vahvuuksia ja heikkouksia asiantuntijapaneliin kuuluvat kokivat ohjausvideoihin kuuluvassa sisällössä? Tähän tutkimuskysymyksen vastaukset löytyivät kategorioista ohjausvideoiden laadullisen tason arvio ja ohjausvideoiden teknisen tason arvio. Ohjausvideoita pidettiin selkeinä, sopivan pituisina jotta mielenkiinto säilyi. Ohjausvideoissa esitettyjen asioiden kuvattiin olevan jo ennestään tuttuja, joka tuli parhaiten esille vapaa sana osion vastauksista. Äänen laatu oli epätasainen, joka kuvantuikin vastauksista selkeästi. Kaikissa kohdissa ääni oli kuitenkin kuultavissa. Kuvan laatuun oltiin tyytyväisiä.

Toinen tutkimuskysymykseni haki vastausta kysymykseen: Mitä mieltä kohderyhmään kuuluvat olivat ohjausvideoiden käytöstä ohjauksensa tukena? Kysymyslomakeessa oli aihe tarkennettu kahden kysymyksen alle: Mitä VAHVUUKSIA koet videon käytöstä ohjaamisen tukena? Mitä HEIKKOUKSIA koet videon käytöstä ohjaamisen tukena ?

Vastauksia oli avoimiin kohtiin tullut niukalti mutta vahvuuksia ohjausvideoiden käytölle löytyi melko hyvin. Mahdollisuus palata takaisin tarvittaessa materiaalin pariin, seuraamisen helppous myös heillä, joilla on keskittymisvaikeuksia sekä tuo vaihtelua ehkä kuitenkin uutena tapana kirjallisen materiaalin sijasta. Videoista koettiin saatavan apua ja tukea ohjaukselle ja siitä saa hyviä ideoita. Heikkouksena koettiin, että jos keskittymiskyky on huono ja se, jos jotain ei ymmärrä, niin asiaan on vaikea palata uudelleen.

Nämä heikkoudet olivat ristiriidassa esille nostettuihin vahvuuksiin nähden. Tai ehkä oikeammin, että toiset kokevat vahvuutena sen, mikä joku toinen heikkoutena. Avoimista kysymyksistä ei saanut poimittua varsinaista kehittämisasihetta, mutta jos tuloksia subjektiivisesti arvioi, palaute oli positiivista ja audiovisuaaliselle materiaalille vastaanotettavaista.

Ohjausvideot ”toiminallinen ryhmäkerta” ja ”arjen ensiapu”, valmistuivat kyselyn jälkeen. Jälkimmäiset videot noudattivat samaa linjaa kuin kaksi edellistäkin.” Toiminalliseen ryhmäkerta” jaksoon esitettiin erilaisia vaihtoehtoja toiminnan toteuttamiseksi ryhmäntarpeiden ja ryhmädynamiikan mukaan. Tämän tavoitteena oli antaa erilaisia mahdollisuuksia ja näkökulmia heille, jotka kokivat, että kahdessa ensimmäisessä videossa oli ennestään tuttuja teemoja. Ääniraidat tasoitettiin ammattilaisen toimesta ohjausvideoiden luovutuksen jälkeen. ”Arjen ensiapu” ohjausvideoon esitettiin toive hankkeesta. Ajatuksena oli, että vertaistukihenkilöillä olisi ensiapuvalmius tilanteen niin vaatiessa, heidän toimiessa yhdessä vertaistukihenkilö/kimppakavereina.

## 6 KEHITTÄMISPROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyys tutkimuksessa tulee huomioida tutkimuksen osallistuvien itsemääräämisen kunnioittamisessa sekä tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuudessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014). Osallistuminen on vapaaehtoista, joka osallistujille kerrotaan aloitusvaiheessa ja arvioinnin voi keskeyttää kaikissa vaiheissa, asiakkaan niin halutessa (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tutkimus ei saa aiheuttaa haittaa eikä vahinkoa. Tutkimukseen osallistuvien tulee saada riittävästi informaatiota tutkimuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.) Rahoituslähteet ja muut sidonnaisuudet kerrotaan tutkimukseen osallistuville (Varantola ym. 2012, 5). Tutkimusaineistoa kerätessä tulee huomioida yksityisyyden suoja ja huolehtia aineiston hävittämisestä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Tässä kehittämisprojektissa oli huomioitu asiakkaan näkökulman huomioiminen siten, että heillä on mahdollisuus osallistua ohjausvideoiden arviointiin ja kehittämiseen. Osallistuminen oli vapaaehtoista, joka osallistujille kerrottiin ennen haastattelututkimusta sekä keskeyttämismahdollisuudesta kerrottiin tutkimuksen kaikissa vaiheissa tutkittavan niin halutessa. Tietoja, joista tutkittava voidaan tunnistaa ei esitetä missään vaiheessa. Kaikki materiaali on nimetöntä ja tutkittavan tietosuojan huomioon ottavaa. Analysoidut vastaukset sekä lainaukset on esitetty niin, ettei haastateltavia voida tunnistaa. (Elo ym. 2014, 6,8). Tutkimusluvut tulivat RUORI 2 – hankkeen puitteissa.

Teoreettisessa viitekehyksessä artikkelit ja materiaalit tulee olla mahdollisimman tuoreita ja tähän päivään sopivia lähteitä. Lähdettä valittaessa on hyvä arvioida lähteen uskottavuutta ja kustantajan arvovaltaa. Lähteiden tulee olla myös totuudellisia ja puolueettomia. Kehittämisprojektin teoreettisessa viitekehyksessä lähdeviitteet tulee merkitä asiallisella tavalla. (Hirsjärvi ym. 2007, 109-110.) Tässä kehittämisprojektissa pyrin teoreettisessa viitekehyksessä luotettavuuteen käyttämällä harkintaa, millaisia lähteitä valitsin. Pyrin huomioimaan yhteiskunnallisen tilanteen ja sen muutokset, valitessani sopivia lähteitä runsaasta lähdevalikoimasta. Lähdeviitteet pyrin merkitsemään yhtenäisesti ja ymmärrettävästi.

Kehittämisprojektissani ohjausvideoissa ei näy itseni lisäksi muita henkilöitä. Arjen elämyksissäni näkyy perheeseeni kuuluva henkilö avustajana. Käytin ohjausvideoissani

oman materiaalin lisäksi Pixabay kuvatiedostoa, joka on vapaasti käytettävissä kaikkiin käyttötarkoituksiin ilman tekijänoikeusrikkomusta (Creative commons.fi 2019).

Kehittämiprojektissa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tutkimuksen ja tulosten arvioinnissa. Projektissa tulee olla avoin ja vastuullinen tutkimuksen tulosten julkistamisessa. (Varantola ym. 2012, 3-5.) Analysoidut vastaukset sekä lainaukset on esitettävä niin, ettei haastateltavia voida tunnistaa. Tutkimustulosten tulee olla järjestelmällisesti ja huolellisesti raportoitu. (Elo ym. 2014, 6,8.) Kehittämiprojektissa vilppi ja piittaamattomuus voi ilmetä suunnittelussa, tekemisissä sekä tutkimustulosten että johtopäätösten esittämisessä. Vilppi ja piittaamattomuus poikkeavat hyvästä tieteellisestä käytännöstä, mutta ne voivat olla jopa lainvastaisia tekoja. Vilpiksi voidaan laskea sepittäminen, jolla tarkoitetaan tekaistujen havaintojen esittämistä tutkimusraportissa. Plagioinnilla eli luvattomalla lainaamisella tarkoitetaan toisen julkituoman materiaalin esittämistä omanaan, ilman asianmukaisia lähdemerkintöjä. (Varantola ym. 2012, 5.)

Tässä kehittämiprojektissa avointen kysymysten vastaukset on raportoitu sanasta saan niin kuin ne on kirjoitettu kyselylomakkeelle. Kaikki vastaukset ovat otettu mukaan raportointiin. Vastauksia ei ole tulkittu eikä sepitetty. Tutkimusryhmä oli melko pieni ja varsinkin ammattilaisen näkemys olisi lisännyt kehittämiprojektin kehittämisen ja arvioinnin luotettavuutta. Luotettavuutta lisäsi se, ettei projektipääällikkö itse valinnut tutkittavia vaan ryhmät valikoituivat kyseisenä ajankohtana toimivista ryhmistä. Luotettavuutta vähensi tutkittavien keskittymishaasteet ja annetun informaation vastaanottotaito.

Haastattelu tutkimusmenetelmänä sisältää omat huomioonotettavat haasteet. Haastattelua voi mutkistaa esimerkiksi haastattelijan ja haastateltavien väliset virhearvioinnit. Haastattelussa ei voida luotettavasti arvioida, ilmaisevatko ihmiset todella asiat niin kuin he sen kokevat. Haastattelijan käyttäytymisellä, ilmeillä ja eleillä sekä muilla ominaisuuksilla on merkitystä vuorovaikutustilanteen muodostumisessa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 56, 124-127.)

Tämä kehittämiprojekti sisälsi myös keskustelun ryhmänohjaajan kanssa, jonka luotettavuutta lisäsi haastateltavan ammattitaito ja tieto mutta vähensi tallentamismenetelmät. Muistiinpanojen lisäksi nauhoittaminen olisi lisännyt luotettavuutta huomattavasti.



Tutkimuksen luotettavuutta lisätään kuvaamalla tarkasti tutkimuksen teon eri vaiheet. Tässä kehittämisprojektissa eri vaiheet ovat kuvattu tarkasti raportissa. Laadulliseen tutkimuksen luotettavuutta lisätään kuvaamalla tarkasti tutkimustilanteen olosuhteet. Tutkijan oma taito perustella omia tulkintojaan lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232-233.) Tässä kehittämisprojektissa eri vaiheet ovat kuvattu tarkasti ja tutkija on pyrkinyt rehelliseen ja avoimeen informaatioon koko raportoinnissa, joka osaltaan lisää sen luotettavuutta.

## 7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

Hankkeessa kehittämisprojektin teko tuntui selkeältä ja johdonmukaiselta. Hankkeessa on selkeä aloitus- ja lopetus ajankohta, joka osaltaan ryhdittää työskentelyä ja helpottaa ymmärrystä hankkeen toimintatavoista. Kehittämisprojektin idea lähti hankkeen tarpeesta ja oli siksi mielekäs projektikohde. Hankkeessa nähtiin selkeästi videoiden hyödyllisyys projektin juurruttamisvaiheessa ja se motivoi projektipäällikköäkin. Hakusanat, joilla projektipäällikkö lähti hakemaan tietoa aiheesta kirjallisuuskatsaukseen, nousivat RUORI 2- hankkeesta nousevista keskeisistä teemoista: osallisuus, vertaistuki ja työttömyys. Aiheesta löytyi paljon tutkittua tietoa ja tiedon haku oli sen vuoksi haasteellista ja vaati rajausta. Teemat osoittautuivat kehittämisprojektin etenemisen myötä olevan sopivia teoreettiseksi viitekehyyksi, koska osallisuus ja vertaistuki on vahvasti esillä ohjausvideoiden aiheissa terveyden ja työkyvyn vahvistajana.

Projektipäällikkö oppi kehittämisprosessin aikana ymmärtämään hanketoiminnan toimintatapoja. Luotettavan tiedonhaku ja sen arviointi lisääntyi prosessin aikana. Ryhmän ohjaamisessa erilaisten menetelmien kuten audiovisuaalisten menetelmien haltuunotto onnistui ja kehitti asiantuntijuutta. Projektipäällikkö oppi myös, että kehittämisprosessin kaikki työvaiheet olisi pitänyt olla tarkemmin harkittuja ja testattuja, jotta asioiden jatko-työstäminen olisi sujunut jouhevammin. Osallistava haastattelu, jonka tein ryhmäntilanteen jälkeen henkilökunnan edustajalle, jouduin loppuraportoinnissa toteamaan vain keskusteluksi. En ollut valmistautunut riittävän hyvin ja selkeillä kysymyksillä tilanteeseen enkä pystynyt vastauksia esittämään haastattelusta riittävällä luotettavuudella. Keskustelumme oli kuitenkin hyvä ja toi uutta näkemystä projektipäällikölle ryhmänohjaamisen haasteista.

Tuotoksen teossa auttoi kokemattomuudesta huolimatta projektipäällikön kiinnostus videoiden tekemiseen. Projektipäällikkö pitää toiminnallisista tehtävistä. Projektipäällikkö oppi tekemään kehittämisprojektin myötä yksinkertaisia videoita. Oma välineistö ei ollut kovinkaan laadukas mutta kuitenkin riittävä ohjausvideoiden tekemiseen. Videoita olisi ollut mielekkäänpää työstää pienryhmässä, jolloin olisi ollut mahdollista ajatusten ja eri näkökulmien vaihto. Sain palautteen ohjausryhmältä sekä tuotoksen arviointi- ja kehittämisprosessin vastauksista kahden ensimmäisen videoiden ollessa valmiita. Tämä oli tärkeää ja arvokasta tietoa ja helpotti kahden viimeisen videon tekoa.

Kyselylomake oli laadittu tutkimuskysymysten pohjalta ja se näytti sopivan paremmin ohjausvideoiden arviointiin. Kun projektipäällikkö oli tehnyt ensimmäiset kaksi ohjausvideota ja ne oli arvioitu, tuntui haasteelliselta tehdä isoja muutoksia jo tehtyihin ohjausvideoihin. Tämä ei olisi ollut mahdollista aikataulullisista syistä eikä myöskään projektipäällikön henkilökohtainen kapasiteetti olisi riittänyt parempaan suoritukseen. Varsinaista kehittämistä varten olisi pitänyt suunnitella rytmitys kokonaisuudessaan eri tavalla. Esitettävät videot olisi pitänyt tehdä heti projektin alussa ja silloin olisi ollut realistista panostaa enemmän myös niiden kehittämiseen. Tuotoksen arviointiin kyselylomakkeen avulla tehty haastattelu kävi hyvin, mutta ei niinkään sen kehittämiseen. Spiraalimalli toteutui siis puolittain.

Ohjausryhmän rooli projektissa on valvoa ja arvioida projektin eteenpäin viemistä, sen tuloksia sekä viestintää eri osallistuvien ryhmien välillä (Silfverberg 2007, 50–51). Ohjausryhmä oli mukana hyvin koko kehittämisprojektin ajan. Sain osallistua hankkeen palavereihin ja kehitysprojektistani ohjausryhmä oli kiinnostunut. Sain apua ja tukea aina, kun sitä pyysin. Projektin toteuttaa projektiorganisaatio. Projektin tavoitteisiin ja toimintaan sitoutettu osallisuus on useimmiten menestyneen projektin ominaisuus. (Mäntyneva 2016, 19–20.) Kehittämisprojektissa olen toiminut tiiviisti RUORI 2- hankkeen työryhmän kanssa. Sitoudun työskentelyssäni RUORI - hankkeen suunnitteluseminaareissa saamiini ohjeisiin ja toimintatapoihin. Projektipäällikkönä olen huolehtinut, että pysyn sovittussa aikataulussa ja osallistun sovittuihin RUORI 2- hankkeen tapaamisiin.

Tämän kehittämisprojektin aikataulu venyi alkuperäisestä suunnitelmasta. Projektipäällikön onneksi koko hanketta jatkettiin muutamalla kuukaudella, joten aikataulu ei tullut liian kiireiseksi viimeistelyvaiheessa. Hankkeesta tuli toive, että tuotos tulisi palauttaa huhtikuussa 2019, ja näin tapahtui. Projektiorganisaatio on määräaikainen ja puretaan projektin päättyttyä (Mäntyneva 2016, 19–20). Viimeistelyvaiheeseen tulisi varata tarpeeksi aikaa, sillä se voi olla yllättävän työteliäs. Viimeistelyvaiheen vaativuus tulee monelle yllätyksenä. Viimeistelyvaiheen kuormittavuus johtuu siitä, että työnalla ovat tuotos sekä kehittämishankeraportti. (Salonen 2013, 18-20.) Tuotoksen palauttamisen jälkeen jatkoin vielä raportin kirjoittamista, joka oli vapaa hankkeen aikatauluista. Olen ollut avoin, luotettava ja yhteistyökykyinen hankkeen työryhmän kanssa toimiessani. RUORI 2 -hankkeen ryhmätapaamisessa ole toiminut kunnioittavasti ja sitoutunut ryhmässä toimimisen pelisääntöihin.

Tämän kehittämisprojekti oli osa RUORI-2 hanketta ja sen tarkoituksena on helpottaa työttömien vertaistukiryhmän ja kimppakaveritoiminnan ohjaamista. Tavoitteena oli tehdä selkeät ja helposti toteutettavissa olevat ohjausvideot henkilölle, jolla on vähän kokemusta työttömien ryhmänohjauksesta. Ohjausvideoissa olevan sisällön avulla pyritään lisäämään työttömien terveyttä, työ- ja toimintakykyä myönteisellä tavalla. Videon sisällössä olevien tehtävien tavoitteena oli kokonaisvaltaisen terveyden ja toimintakyvyn lisääminen ja näin vaikuttaa työkykyä kohentavasti.

Jatkokehittämisideana videoihin olisi käyttäjäystävällistä lisätä kohtausvalikot, tehtävien löytämisen helpottamiseksi. Kehittämisprojektin tavoitteena oli ohjausvideoiden käyttö juurruttamisvälineenä hankkeen jälkeen. Tämän arviointi on vielä mahdotonta, koska tämä ajankohta on vasta edessä. Mikä ohjausvideoiden käyttöaste on, jää nähtäväksi tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

- Aaltonen J. 2002. Käsikirjoittajan työkalut – Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Ailio, J. 2015. Vähän parempi video – opas laadukkaan videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 102. Tampere: Juvenes print Oy.
- Ang, T. 2006. Digivideo – Kuvaajan käsikirja. Karkkila: Kustannus - Mäkelä Oy
- Boden, J. Lee, J. Horwood, L. Grest, C. & McLeod, G. 2017. Modelling possible causality in the associations between unemployment, cannabis use, and alcohol misuse. Luettu 2.7.2019. Artikkelijulkaisu [Social Science & Medicine](#) (SOC SCI MED), Feb2017; 175: 127-134. New Zealand and USA
- Bromell, D. & Hyland, M. 2007. Social Inclusion and Participation: A Guide for Policy and Planning. New Zealand: Ministry of Social Development. Luettu 17.6.2019. <http://unpan1.un.org/intra-doc/groups/public/documents/apcity/unpan028782.pdf>.
- Böckerman P & Ilmakunnas P. 2009. Unemployment and self-assessed health: Evidence from panel data. Health Econ 2009;18:161 – 79. Luettu 23.7.19. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/hec.1361>
- Clark, AM. DesMeules, M. Luo, W. Duncan, AS. & Wielgosz A. 2009. Socioeconomic status and cardiovascular disease: risks and implications for care. Nat Rev Cardiol 2009;6:712–22. Luettu 2.7.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19770848>
- Creative commons.fi . 2019. Luettu 3.9.2019. <https://creativecommons.fi/2012/10/luvalliset-kuvat-kayttoon/>
- Dennis, C-L. 2003. Peer support within health care context analysis. International Journal of Nursing Studies 40 Luettu 2.7.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12605954>
- Digimaikka 2016. Luettu 11.1.19. <https://sites.google.com/site/digimaikka/mobiilivideo>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. 2014. Qualitative content analysis: A focus on trustworthiness. SAGE Open 4 (1), 1-10. Luettu 2.7.2019. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244014522633>
- Eläketurvakeskus 2019. Luettu 16.7.19 <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/elakkeensaajat/tyoelakkeensaajat>
- Griep, Y. Hyde, M Vantilborgh, T. Bidee, J. De Witte, H. & Pepermans, R. 2015. Voluntary work and the relationship with unemployment, health, and well-being: a two-year follow-up study contrasting a materialistic and psychosocial pathway perspective. Artikkelijulkaisu Journal of Occupational Health Psychology, Apr2015; 20(2): 190-204.
- Hakkarainen, P. Kumpulainen, K. 2011. Liikkuva kuva – muuttuva opetus

ja oppiminen. Luettu 20.9.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hetemäki, M. 2011. Köyhyys, työttömyys, tuottavuus ja kestävyys. Kansantaloudellinen aikatausikirja-107 vsk-1/2011. Luettu 23.7.19. <http://www.taloustieteellinenyhdistys.fi/images/stories/kak/KAK12011/kak12011hetemaki.pdf>

Heponiemi, T. Wahlström, M. Elovainio, M. Sinervo, T. Aalto, A-M. & Keskimäki, I. 2008. Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja Työ ja yrittäjyys 14/2008. Luettu 23.7.2019. <http://docplayer.fi/1950703-Katsaus-tyottomyyden-ja-terveyden-valisiin-yhteyksiin.html>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. Rames, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Isola, A-M. Kaartinen, H. Leeman, L. Lääperi, R. Schneider, T. Valtari, S. & Koto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? – Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL julkaisu. Luettu 11.1.2019. <http://www.julkari.fi/handle/10024/135356>

Juntunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Tampere: Juvenes Print Oy.

Jyväskylän yliopisto / koppa 2015. Luettu 8.1.2019 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku>

Kajanin ammattikerkeakoulu. 2019. Luettu 2.9.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>

Kajanoja, J. 2018. Tilastokeskus. Luettu 13.2.2018. [http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap\\_3\\_2005\\_hyvinvointi.html](http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html)

Kela. 2019. Luettu 24.7.19. <https://www.kela.fi/tyokyvyyttomyyselake-ja-kuntoutustuki>

Kingsnorth, S, Gall, C, Beayni, S Rigby, P. 2011. Parents as transition experts? Qualitative findings from a pilot parent-led peer support group. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22007983>

Konttinen, Esa 2016. Kolmas sektori. Luettu 18.7.2019. [http://www.stat.fi/meta/kas/yksityinen\\_sekt.html](http://www.stat.fi/meta/kas/yksityinen_sekt.html)

Kuntoutusportti. 2016. Luettu 24.7.2019. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/mita-kuntoutus-on/>

Kurki, L. 2016. Osallisuudesta voimaa - Sokra, Sosiaalisen osallisuuden edistämisen valtakunnallinen koordinaatiohanke. <https://www.innokyla.fi/documents/2035930/1b1be5f2-7149-40b7-8d89-8e7bd818480e>

Kylmä, J & Juvakka T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.

Laatikainen, T. 2010 Vertaistoiminta kannattaa. Aspa-säätiö-SOLVER palvelut Oy [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Laihiala, T. & Ohisalo, M. 2017. Leipäjonot sukupuolisen ja sosiaalisen eriarvoisuuden mittarina. *Sosiologia* 2/ 2017. Luettu 23.7.19. <https://www.utu.fi/sites/default/files/public%3A/media/file/leipajonot.pdf>

Leponiemi, K. 2010 Videokuvaus – taittoa ja tekniikkaa. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Levine, M. & Perkins, D.V. 1987. *Principles of community psychology: Perspectives and applications*. New York: Oxford University Press.

Living Lab 2012. Luettu 8.1.2019 <https://fnoll.wordpress.com/2012/05/22/osallistava-haastattelu/>

Mielenterveystalo 2018. Luettu 29.1.18. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Mikkonen, I. 2009. *Sairastuneen vertaistuki*. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteen laitos. Kuopio: Kopijyvä.

Mäntyneva, M. 2016. *Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menetykselliseen toteutukseen*. Helsinki: Helsingin Kamari Oy.

Nylund, M. 2005. *Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjänä*. Jyväskylä: Vastapaino.

Pekkala, J., Kujala, V. & Kaikkonen, R. 2012. Työttömyyden yhteys psyykkiseen kuormittuneisuuteen ja somaattisiin pitkäaikaissairauksiin Pohjois-Pohjanmaalla. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2012: 49 220–231. Luettu 24.7.19. <https://journal.fi/sla/article/view/7083>

Pelzera, B. & Schaffratha, S. & Vernaleken, B. 2012. Coping with unemployment: The impact of unemployment on mental health, personality, and social interaction skills. *Artikkelijulkaisu: Work* 48 (2014) 289–295. Germany

Ravio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim): *Osallisuus-oikeutta vai pakoa?* Jyväskylän ammattikorkean julkaisuja 156.

Ravio, H. & Nykänen, N. 2015. *THL työpaperi 14/2014. Osallistavan työllisyyspolitiikan elementtejä -yhdenvertaisuutta vai aktivointia*. Luettu 2.7.2019. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-171-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126356/URN_ISBN_978-952-302-171-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ravio, H. 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. Luettu 5.7.19 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rotko, T. 2013. Osallisuuden kokeminen osatekijänä terveyden tasa-arvossa. Kansalaisvaikuttaminen ja osallisuusseminaari 10.6.2013. Luettu 2.7.2019. Verkkodokumentti. <http://www.slideshare.net/trof/soste-10-62013-rotko?related=2>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 2.9.2019. [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Saikku, P. 2011. Pitkäaikaistyöttömien terveyspalvelut ja kuntoutus. Yhteiskuntapolitiikka 76

Salonen, K 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminalliseen opinnäytetyöhön-Opas opiskelijoille, opettajille sekä TKI- henkilöstölle. Turun AMK puheenvuoroja 72. Tampere: Juvetes Print oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Luettu 29.1.18. <http://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13. Luettu 2.2.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70306/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3522-8.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70306/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf)

STM. 2019. Luettu 24.7.19. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Särkelä, M. 2009. Päihdelinkki. Luettu 23.7.19. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>

Taipale, I. 2013. Työttömät ja terveydenhuolto. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim2013;129(21):2204-5. Luettu 23.7.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11324>

Terveyskylä.fi 2018. Luettu 29.1.18. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>

Tilastokeskus 2017. Findikaattori. Luettu 2.1.2018. <http://findikaattori.fi/fi/34>> Työttömyysaste.

THL 2014. Vammaispalvelujen käsikirja. Vertaistuki. Luettu 13.7.2019. <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

THL 2018 Luettu 29.1.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus\\_fina\\_17.11.2015.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus_fina_17.11.2015.pdf)

THL 2018. Sotkanet.fi. Tilastotietoa suomalaisen terveydestä ja hyvinvoinnista. Luettu 13.1.2018. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

THL 2019. Hyvinvointi ja terveys erot. Luettu 2.7.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL- Raportti 4/2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Luettu 5.7.2019. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tilastokeskus 2017. Findikaattori. Luettu 2.1.2018. <http://findikaattori.fi/fi/34>> Työttömyysaste.

Tilastokeskus 2019. Luettu 2.7.2019. [http://www.stat.fi/meta/kas/yksityinen\\_sekt.html](http://www.stat.fi/meta/kas/yksityinen_sekt.html)



Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehitystoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A., 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki : Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turun kaupunki. 2018. Luettu 29.3.18. <https://www.turku.fi/tilastot/tyottomyysskatsaus>

Turun ammattikorkeakoulu. 2017. RUORI 2-hanke. Luettu 15.1.2018. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/ruori-2-uutta-suuntaa-terveyteen-tyo-ja-toimintaky/>

Turun ammattikorkeakoulu. 2019. RUORI 2-hanke. Luettu 2.8.2019. <https://kimppakaveri.wordpress.com/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. Helsinki. Työeläke.fi. 2019. Luettu 16.7.2019. <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/tyokyvyttomyyselake-tyokyvyn-heiketessa/>

Tuisku, K. Juvonen-Posti, P. Härkäpää, K. Heilä, H. Vainiemi, K & Ropponen, T. 2013. Ammatillinen kuntoutus mielenterveyshäiriöissä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2013;129(24):2623-32. Luettu 16.7.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti///duo11409>

Uimari, L. 2013. Kuntoutuksen ohjaaja vahvistaa kuntoutujan ääntä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettu 10.7.19. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69328/amk\\_oppari\\_lu.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69328/amk_oppari_lu.pdf?sequence=1)

Varantola, K. Launis, V. Helin, M. Spoof, S. & Jäppinen, S. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelyminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Luettu 21.1.19 [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vilka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Wahlbeck, K. Hannukkala, M. Parkkonen, J. Valkonen, J & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2017;133(10):985-92. Luettu 23.7.19. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13731>

# LIITTEET

## Kyselylomake RUORI 2 – ryhmälle

**Videot: 1 / Voimavaroja ja vahvuuksia sekä 2/ Pieniä tekoja terveyden edistämiseksi.**

Ympyröi ajatuksiasi vastaava vaihtoehto, vastaukset ovat janalla 1-5, jolloin 1 on heikoin ja 5 vahvin (paitsi kysymys videon keston liittyen).

Jokaiseen kysymyksen perään on jätetty tila ”vapaa sana”, johon voit halutessasi vastata muutamalla sanalla vastastasi tarkentavaa tietoa.

Jos janalta puuttuu teksti numero 2 tai 4 kohdalta, niihin voit merkitä arvion, joka sopii 1-3 väliin: 2 ja 3-5 väliin:4.

Ohjausvideoita kehitetään ja muokataan hyödyntäen vastauksiasi.

### 1. Kuinka ymmärrettäviä videot mielestäsi oli?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

ei ollut ymmärrettäviä

ymmärrettäviä

erittäin ymmärrettäviä

Vapaa sana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. Äänen laatu

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

huono

tydyttävä

ok

hyvä

erinomainen

Vapaa sana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 3. Kuvan laatu

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

huono

tydyttävä

ok

hyvä

erinomainen

Vapaa sana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4. Videoiden pituus

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

liian lyhyt

sopiva

liian pitkä

Vapaa sana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 5. Mielenkiinnon säilyminen koko videon ajan.

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

ei säilynyt

osittain kyllä

erittäin hyvin

Vapaa sana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valitse seuraava kysymys sen mukaan oletko: ryhmäläinen nro 6 vai

ohjaaja nro 7

6. Jos toimisit **vertaisohjaajana** RUORI 2 – ryhmässä, pystyisitkö tämän ohjausvideon tukemana ohjaamaan ryhmää ohjaajan parina.

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

en pystyisi

ehkä

kyllä

Vapaa sana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Jos toimisit **ohjaajana** RUORI 2 – ryhmässä, pystyisitkö tämän ohjausvideon avulla ohjaamaan ryhmää?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

en pystyisi

ehkä

kyllä

Vapaa sana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Seuraaviin kysymyksiin voit vastata ajatuksiasi aiheesta

Mitä VAHVUUKSIA koet videon käytöstä ohjaamisen tukena:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mitä HEIKKOUKSIA koet videon käytöstä ohjaamisen tukena:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!